


РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Волгоградский техникум железнодорожного транспорта
(ВТЖТ – филиал РГУПС)

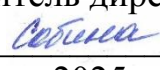
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Цикловой комиссией
общегуманитарных дисциплин
Председатель ЦК
 Л.Г.Алейникова
«30 » мая 2025 г.

Заместитель директора
 Е.В. Соби́на
«30 » мая 2025 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.08. Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 февраля 2024 г. № 135.

Организация-разработчик: Волгоградский техникум железнодорожного транспорта – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщений».

Разработчик: Лебедев М.В., преподаватель ВТЖТ – филиала РГУПС,

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности

23.02.08. Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
Практические занятия	135
Самостоятельная работа	39
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы.
1	2	3	4
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		ОК 08
	Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15- 20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции Специальные упражнения прыгуна, ОФП Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
	Самостоятельная работа обучающихся Биомеханические основы техники бега. Длительного бега до 15-20 минут. ОФП	4	
Раздел 2. Волейбол		26	

Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении Тема 2.6. Основы методики судейства Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП Выполнение комплекса упражнений по ОФП Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча Отработка навыков судейства в волейболе Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплексы упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Раздел 3. Баскетбол	28	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину	Содержание учебного материала Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		ОК 08

с места, в движении, прыжком. ОФП Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам Практика в судействе соревнований по баскетболу, ног		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	6	
Раздел 4. Гимнастика		26	
Тема 4.1. Строевые приемы Тема 4.2. Техника акробатических упражнений Тема 4.3. Гиревой спорт (юноши) Тема 4.3. Упражнения на бревне (девушки) Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Практическое занятие. Отработка строевых приёмов Отработка техники акробатических упражнений Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши). Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки) Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	6	

	Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
Раздел 5. Бадминтон		19	ОК 08
Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне Тема 5.2. Подачи Тема 5.3. Нападающий удар Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала		
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса 2. Отработка подач. Контроль техники подач, ударов справа, слева 3. Отработка атакующих ударов, удара «смэш» Контроль техники игры: одиночные, парные игры. 4. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	История развития бадминтона в России. Составить комплекс упражнений укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Раздел 6. Настольный теннис		19	ОК 08
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Техника безопасности по настольному теннису		

Раздел 7. Плавание		10	ОК 08
Тема 7.1. Плавание	Содержание учебного материала		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Техника Безопасности в бассейне. Виды плавания			
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		22	ОК 04
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		ОК 08
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка		

	эффективности ППФП.		
	Самостоятельная работа обучающихся Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	5	
Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

стол для армрестлинга, щиты баскетбольные, канат для перетягивания, скамьи гимнастические, стойка волейбольная для зала, судейская вышка, маты гимнастические, мячи волейбольные, стенка гимнастическая, ворота для мини-футбола 2х3, сетка волейбольная, мячи футбольные, гири 16кг, гири 24кг, корзины для заброса мячей, мяч для метания резиновый, турник, сетка для мини-футбола, шахматы

Технические средства обучения:

- весы напольные
- табло электрическое,
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- информационные стенды.

Для самостоятельной работы:

кабинет самостоятельной подготовки обучающегося, оборудованный компьютерной техникой, локальной сетью с выходом в Internet.

Информационное обеспечение обучения.

Основная:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149>

3. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 184 с. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149>

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2023. — 599 с Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149>

5. Кравцова, Л. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов спец. 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) / Л. В. Кравцова, Ю. П. Юдина, преп. ВТЖТ – филиала РГУПС. – Волгоград: ВТЖТ – филиал ФГБОУ ВО РГУПС, 2021. – 264 с. ЭОР ВТЖТ – филиала РГУПС. <http://vtgtvolgograd.ru/onlajn-biblioteka.php> платформа

Дополнительная:

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149>

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149>

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 442 с. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149> Издательство Юрайт, 2024. — 531 с. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557149>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 08	Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</p> <p>оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</p> <p>знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование;</p> <p>экспертное наблюдение</p>
	Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
	<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</p> <p>рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</p>	<p>наблюдение за деятельностью обучающихся,</p> <p>оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</p>