

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

«\_\_» 20 г.  
«\_\_» 20 г.  
«\_\_» 20 г.  
«\_\_» 20 г.

Заместитель директора  
 Е.В. Собина  
«30 » мая 2025 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> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 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, формированием которых способствует элемент программы.
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Биомеханические основы техники бега. Длительного бега до 15-20 минут. ОФП	4	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>26</b>	

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

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

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

<b>Раздел 7. Плавание</b>		<b>10</b>	<b>OK 08</b>
<b>Тема 7.1. Плавание</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Техника Безопасности в бассейне. Виды плавания</p>		
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>22</b>	<b>OK 04</b>
<b>Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка</p>		<b>OK 08</b>

	эффективности ППФП.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  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
<b>Всего:</b>		<b>174</b>

### **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

<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>	<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
OK 08	<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
	<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового</p> <p>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>
	<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
	<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, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях</p>