

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

**Красноярский институт железнодорожного транспорта**

- филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»

Красноярский техникум железнодорожного транспорта

(ФГБОУ ВО КрИЖТ ИрГУПС КТЖТ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

*Базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

Красноярск 2024

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (железнодорожный транспорт), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2017 г. № 1216.

РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой методической комиссии  
«ООД»

Протокол № 9 от 24.04.2024г.

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ П.Н. Юманов

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по СПО

\_\_\_\_\_ Е.В. Смиян

02.05.2024г.

Разработчик: Леончук Н.А. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС  
Лекомцев П.С. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС  
Мамонтов А.И. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС  
Толстихина И.В. – преподаватель КТЖТ КриЖТ ИрГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей учебной программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание рабочей программы дисциплины.....	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	11
5. Лист внесения изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу дисциплины.....	14

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Область применения.

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура входит в общий гуманитарный социально-экономический учебный цикл.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Изучение данной дисциплины предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Личностные результаты

Код личностных результатов реализации программы воспитания	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

## 1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины

Очная форма обучения

- максимальная учебная нагрузка обучающегося: 174 часов;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 174 часов;

в том числе:

- теоретические занятия 6 часов;
- практические занятия 168 часов;
- промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем рабочей программы дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения на базе среднего общего образования

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
Практические занятия	168
Теоретические занятия	6
Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура  
Очная форма обучения на базе среднего общего образования

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции, результаты
1	2		3	4
1 курс 1 семестр				
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Содержание учебного материала		
	1	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
Раздел 1 Легкая атлетика		Практические занятия		
	2	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	3	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	5	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	6	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	7	Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	2	
	8	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	
	9	Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. девушки, 3000 м. юноши.	2	
Раздел 2 Лыжная подготовка	10	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	
	11	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	ОК 08
	12	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	ЛР 9

	13	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	14	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	15	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
	16	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого: за 1 семестр			32	
в том числе: теоретическое обучение			2	
практические занятия			30	
1 курс 2 семестр				
Раздел 3 Спортивные игры Тема № 3.1 Баскетбол		Практические занятия		
	17	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	18	Ведение мяча. Броски по кольцу с места.	2	
	19	Штрафные броски. Броски мяча в движении.	2	
	20	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
	21	Передача мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
22	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2		
Тема № 3.2 Волейбол	23	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	24	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	
	25	Совершенствование передачи мяча. Верхняя прямая подача.	2	
	26	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	27	Учебная игра. Судейство.	2	
	28	Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел 4 Общая физическая подготовка	29	Строевая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	30	Упражнения с гирей, штангой, гантелями.	2	
	31	Упражнения на тренажерах.	2	
	32	Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел 5 Легкая атлетика	33	Тестирование: прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	34	Низкий старт. Бег на 100 м. Игры по выбору студентов.	2	
	35	Бег на 400 м. Игры по выбору студентов.	2	
	36	Бег по пересеченной местности. Игры по выбору студентов.	2	
	37	Бег на 800 м. Игры по выбору студентов.	2	
	38	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого: за 2 семестр			44	

		в том числе: практические занятия	44	
2 курс 3 семестр				
		Содержание учебного материала		
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	39	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
		Практические занятия		
Раздел 6 Легкая атлетика	40	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	41	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	42	Равномерный бег. Тактика бега на средние дистанции.	2	
	43	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	44	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	45	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2	
Раздел 7 Лыжная подготовка	46	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	47	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	48	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	
	49	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	50	Преодоление подъемов и спусков по учебной дистанции.	2	
	51	Прохождение дистанции 3 км. - 5 км. без учета времени.	2	
Итого: за 3 семестр			26	
в том числе: теоретическое обучение практические занятия			2 24	
2 курс 4 семестр				
		Практические занятия		
Раздел 8 Спортивные игры Тема № 8.1	52	Стойки. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	ОК 04
	53	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2	ОК 08
	54	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	2	ЛР 9



Волейбол	55	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	
	56	Прием контрольных нормативов. Учебная игра. Судейство.	2	
Тема № 8.2 Баскетбол	57	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	58	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	
	59	Броски мяча в движении. Техника игры в защите.	2	
	60	Вырывание, выбивание мяча, перехваты мяча. Учебная игра.	2	
	61	Учебная игра. Судейство.	2	
	62	Прием контрольных нормативов.	2	
Раздел 9 Легкая атлетика	63	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	64	Основы техники бега на короткие дистанции.	2	
	65	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	66	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	2	
	67	Прием контрольных нормативов. Игры по выбору студентов.	2	
Итого: за 4 семестр			32	
в том числе: практические занятия			32	
3 курс 5 семестр				
Введение Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	68	Физическая культура в КТЖТ. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	
Раздел 10 Легкая атлетика		Практические занятия		ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	69	Тестирование: прыжок в длину с места, подтягивание. Подвижные игры.	2	
	70	Основы техники бега на короткие дистанции. Бег на 100 м.	2	
	71	Бег на 400 м. Подвижные игры.	2	
	72	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	73	Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	
	74	Кросс 2000 м. девушки, 3000 м. юноши. Игры по выбору студентов.	2	
75	Прием контрольных нормативов. Подвижные игры.	2		

Раздел 11 Лыжная подготовка	76	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9
	77	Стойки, подъемы, повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	2	
	78	Техника попеременно двухшажного хода. Торможение «плугом».	2	
	79	Техника одновременно бесшажного хода. Подъем «елочкой».	2	
	80	Основы техники конькового хода. Передвижение по учебному кругу.	2	
	81	Прием контрольных нормативов.	2	
Итого: за 5 семестр			28	
в том числе:				
теоретическое обучение			2	
практические занятия			26	
3 курс 6 семестр				
Раздел 12		Практические занятия		
Спортивные игры Тема № 12.1 Баскетбол	82	Стойки, повороты, передача мяча в парах двумя руками от груди.	2	ОК 04
	83	Ведение мяча. Броски по кольцу с места. Штрафные броски.	2	ОК 08
	84	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	ЛР 9
Тема № 12.2 Волейбол	85	Передача мяча в парах двумя руками сверху, снизу.	2	ОК 04
	86	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	2	ОК 08
	87	Прием контрольных нормативов. Учебная игра.	2	ЛР 9
Итого: за б семестр			12	
в том числе:				
практические занятия			12	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, и др.), - тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

-тренажерный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы.

1 Основная учебная литература:

1.1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163> (дата обращения: 03.04.2024).

2 Дополнительная учебная литература:

2.1.С.Н. Горбачев Физическая культура изд. Красноярск: КрИЖТ ИрГУПС, 2015 [Электронный ресурс]: методические указания по изучению теоретического материала для студентов очной формы обучения специальностей 190300.65 «Подвижной состав железных дорог», 190401.65 «Эксплуатация железных дорог», 190901.65 «Системы обеспечения движения поездов», 271501.65 «Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей»

лей» и направлений подготовки 080100.62 «Экономика», 080400.62 «Управление персоналом».-[http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r\\_opak81/cgiirbis\\_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image\\_file\\_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1](http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1549.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1)

2.2.Ю.П. Кобяков Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: Ростов н/Д: Феникс, 2014учеб. пособие для ВУЗов [по специальности 050720.65 (033100) "Физическая культура"].-

2.3.А.И. Мамонтов Физическая культура [Электронный ресурс]: Красноярск, методические рекомендации по организации занятий по легкой атлетике для всех специальностей среднего профессионального образования :-

[http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r\\_opak81/cgiirbis\\_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image\\_file\\_name=%5CFul%5C1020.pdf&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1](http://irbis.krsk.irkups.ru/cgi-bin/irbis64r_opak81/cgiirbis_64.exe?&C21COM=2&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&Image_file_name=%5CFul%5C1020.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1)

3 Электронные ресурсы:

3.1. ЭБ КриЖТ ИрГУПС [Электронный ресурс]: электронная библиотека КриЖТ ИрГУПС. – Режим доступа: <http://irbis.krsk.irkups.ru>.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (очная форма обучения):

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля.</li> </ul>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется зачет;</li> <li>- тестирование в контрольных точках;</li> </ul>

Результаты обучения (освоенные ОК)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (с применением активных и интерактивных методов)
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Наблюдение на практических занятиях
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение на практических занятиях

5 ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Дата внесения изменений	№ страницы	До внесения изменений	После внесения изменения
1				
2				
3				