

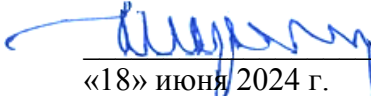
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Ярославский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС



О.М. Епархин

«18» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

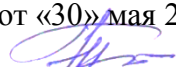
для специальности

**23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство**

Квалификация – **техник**

Форма обучения – **очная**

Ярославль  
2024

Рассмотрено на заседании ЦК  
дисциплин естественно-научного цикла  
и физической культуры  
протокол № 10 от «30» мая 2024 г.  
Председатель  /Тиханова Е.И./

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 29 февраля 2024 г. № 135.

Разработчик программы: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Ярославле (Ярославский филиал ПГУПС)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....</i>	<i>4</i>
1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины .....</i>	<i>4</i>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины .....</i>	<i>5</i>
2.2. <i>Содержание дисциплины .....</i>	<i>6</i>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение .....</i>	<i>13</i>
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение .....</i>	<i>13</i>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности	-
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения	-

ОК 04 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	-
----------------	--	--	---

### 1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
-	-	-	-	-

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	134	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-
Всего	<b>134</b>	-

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	2	
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2	
<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		

<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и вираже. Методика обучения технике старта.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника бега на дистанции 2000 м	2	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника бега на дистанции 3000 м	2	
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега на дистанции 5000 м	2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Обучение технике бега на средние дистанции	2	
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2	
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2	
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Техника метания гранаты	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	2	
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	

	<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2	
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колонне	2	
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2	
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
<b>Тема 3.4. Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника владения баскетбольным мячом		



техники владения баскетбольным мячом	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2	
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2	
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование технических элементов баскетбола	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>30</b>	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

	<b>Практическое занятие № 39.</b> Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера.	2	
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2	
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2	
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Обучение упражнениям,	2	

	развивающим гибкость		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 04 ОК 08
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>	
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Обучение технике попеременного двухшажного хода	2	
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Обучение технике одновременного одношажного хода	2	
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Полуконьковый и коньковый ход	2	
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Полуконьковый и коньковый ход	2	
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
	<b>Практическое занятие № 57.</b> Передвижение по пересечённой местности	2	
	<b>Практическое занятие № 58.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
	<b>Практическое занятие № 59.</b> Прыжки на лыжах с малого трамплина	2	
	<b>Практическое занятие № 60.</b> Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2	
	<b>Практическое занятие № 61.</b> Обучение технике подъемов в гору разными способами	2	
<b>Практическое занятие № 62.</b> Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2		
<b>Практическое занятие № 63.</b> Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2		

	Практическое занятие № 64. Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
	Практическое занятие № 65. Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>134</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Журин, А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол : учебное пособие для вузов / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-9443-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195431> (дата обращения: 02.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для вузов / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-8920-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/185320> (дата обращения: 14.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 20.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p><u>Знает:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни;</li> <li>- обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;</li> <li>- обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов по темам;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p><u>Умеет:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>