



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.

**Организация-разработчик:** Брянский филиал ПГУПС

**Разработчик:** Яровая Г.А. – преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

**Рецензенты:**

Колесников Д.А. - преподаватель физической культуры Брянского филиала ПГУПС

Синицын Д.А. – преподаватель первой категории ГБПОУ «Региональный железнодорожный техникум».

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №5 от «24» \_\_05\_\_ 2024 г.

Председатель цикловой комиссии \_\_\_\_\_ Романенко К.В.

Рекомендовано на заседании Методического совета

Протокол №6 от «28» \_\_05\_\_ 2024 г.

Председатель – зам. директора по УПР \_\_\_\_\_ Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом

Протокол №6 от «28» \_\_05\_\_ 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>4</b>
<i>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....</i>	<i>4</i>
<i>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....</i>	<i>4</i>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<i>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....</i>	<i>5</i>
<i>2.2. Содержание дисциплины .....</i>	<i>6</i>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<i>3.1. Материально-техническое обеспечение .....</i>	<i>12</i>
<i>3.2. Учебно-методическое обеспечение .....</i>	<i>12</i>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</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.

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	-
----------------	--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	168
Основное содержание	162
теоретическое обучение	4
практические занятия	158
самостоятельная работа	2
консультации	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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>	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение контрольного норматива на дистанцию 100 м	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>	

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Техника бега на дистанции 2000 м	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м	2	
		2	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</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>	
	Обучение технике бега на средние дистанции	2	
	Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2	
	Выполнение техники прыжка в длину с места	2	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2	
	Выполнение контрольного норматива на дистанцию 500м/1000м	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	4	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
	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>10</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>10</b>	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и	2	

	броска мяча в кольцо с места		
	Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	4	
	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, правила баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	OK 04 OK 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяч. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в движении	4	
	Совершенствование взаимодействий 2-3 игроков на месте и в движении, в нападении и в защите	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 04 OK 08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места в кольцо	2	
Совершенствование технических элементов баскетбола	2		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	OK 04 OK 08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	

	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	
	Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	2	
	Обучение технике передачи мяча снизу на месте и после перемещения	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	4	
	Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<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>	
	Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	
	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>	
	Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само набрасывания и с передачи партнера.	2	
	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>	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча через сетку	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, силовым упражнениям		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	Обучение упражнениям развивающим гибкость, прыжки на скакалке	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Контрольные нормативы по общей физической подготовке	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Нагрузка на спину, упражнения.	<b>2</b>	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</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>46</b>	
	Обучение технике попеременного двухшажного хода	4	
	Обучение технике одновременного бесшажного хода	4	
	Обучение технике одновременного одношажного хода	4	
	Обучение технике одновременного двухшажного хода	4	
	Полуконьковый и коньковый ход	4	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	4	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	4	
	Передвижение по пересечённой местности	4	
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
	Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке,	2	

	торможению «плугом».		
	Обучение технике подъемов в гору разными способами	2	
	Выполнение техники одновременных лыжных ходов	2	
	Выполнение техники попеременных лыжных ходов	2	
	Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	
	Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2	
<b>Консультации</b>		<b>4</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 7 ППССЗ.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

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

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>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. 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>

2. 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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19296-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/556261>

#### 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>