

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

13.02.07 Электроснабжение

ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Цикловой комиссией
общегуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Председатель ЦК
Л.Г. Алейникова

«30» мая 2025 г.
«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

Заместитель директора
Е.В. Соби́на

«30» мая 2025 г.
«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

«__» _____ 20 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для специальности
13.02.07 Электроснабжение

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

Разработчик: Кахияни Д.А., преподаватель ВТЖТ – филиала РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 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 13.02.07. Электроснабжение.

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; 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	146
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	110
Самостоятельная работа	34
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
<p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p> <p>2. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля</p>	2	ОК 08

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		20	
	Содержание учебного материала		ОК 08
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	1. Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	5. 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	4	
	Биомеханические основы техники бега. Длительного бега до 15-20 минут. ОФП		
Раздел 3. Волейбол		22	
	Содержание учебного материала		ОК 08
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	1. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача.	3. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		

<p>ОФП</p> <p>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</p> <p>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</p> <p>Тема 3.6. Основы методики судейства</p> <p>Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару 5. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча 6. Отработка навыков судейства в волейболе 7. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам 		
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составить комплексы упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног</p>		4	
<p>Раздел 4. Баскетбол</p>		22	
<p>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</p> <p>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</p> <p>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</p> <p>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</p> <p>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам</p> <p>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног 2. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса 3. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса 4. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса 5. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам 6. Практика в судействе соревнований по баскетболу, ног 		ОК 08
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два</p>		4	

	шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		20	
	Содержание учебного материала		ОК 08
Тема 5.1. Строевые приемы	1. Отработка строевых приёмов		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	2. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши)	3. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение упражнений с гириями (юноши). Бревно: наскок, ходьба, полушагат, уголок, равновесие, повороты, соскок (девушки)		
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки)			
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	4. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
Раздел 6. Бадминтон		16	ОК 08
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в	Содержание учебного материала		

бадминтоне Тема 6.2. Подачи Тема 6.3. Нападающий удар Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	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, нападающего удара «смэш» Контроль техники игры: одиночные, парные игры. 4. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Самостоятельная работа обучающихся История развития бадминтона в России. Составить комплекс упражнений укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
Раздел 7. Настольный теннис		16	ОК 08
Тема 7.1. 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	4	
	Техника безопасности по настольному теннису. Составить комплекс упражнений укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Раздел 8. Плавание		10	ОК 08
Тема 8.1. Плавание	Содержание учебного материала		
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль		

	на груди и спине, брасс, прикладные виды		
	Самостоятельная работа обучающихся Техника Безопасности в бассейне. Виды плавания	4	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		16	ОК 08
Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	<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 эффективности ППФП.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	

	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		
Всего:		146	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения и спортивное оборудование:

- спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2022. - 304 с. - (Профессиональное образование).

2. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богаченко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2024.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10352-6. - Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 793 с. - (Серия : Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10350-2. - Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой.

- 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 399 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08973-8. - Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167

4. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 246 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08021-6. - Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii-438652

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:		
	<ul style="list-style-type: none"> – 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 	<ul style="list-style-type: none"> – понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; – оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; – знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> – тестирование; – экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;
	Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
	<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> – владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; – правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; – рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях