

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
филиала РГУПС в г. Воронеж
_____ П.И. Гуленко
«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Направленность

Проектирование, техническое обслуживание и ремонт компьютерных систем и комплексов

Квалификация выпускника

Специалист по компьютерным системам

Форма обучения

Очная

Воронеж, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
1.3. Обоснование часов вариативной части ОП СПО	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2. Содержание дисциплины.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	10
3.2. Учебно-методическое обеспечение	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04 Физическая культура: формирование физической культуры личности обучающихся, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Дисциплина СГ.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 ОП СПО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
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

1.3. Обоснование часов вариативной части ОП СПО

№№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
	Не предусмотрено			

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 зачета и зачета с оценкой	-	-
Всего	134	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2/-	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание	1	ОК 04, ОК 08
	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».	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание	1	ОК 04, ОК 08
	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. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		16/-	
Тема 2.1. Упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой и различных форм организации занятий физической культурой	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, комплексов упражнений различной функциональной направленности.	6	
Тема 2.2. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья,	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	2	

умственной и физической работоспособности			
Тема 2.3. Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью.	4	
Раздел 3. Гимнастика		24/-	
Тема 3.1. Строевые приемы	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение строевых приёмов.	2	
Тема 3.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение акробатических упражнений.	4	
Тема 3.3. Упражнения на снарядах	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Выполнение упражнений на брусьях.	2	
	Перекладина: висы, соскоки, подтягивания, подъем переворотом. Выполнение упражнений на перекладине.	2	
Тема 3.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.	4	
Тема 3.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	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.	-	

	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	
	Методы регулирования нагрузки.	1	
Тема 3.6. Атлетическая гимнастика	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Выполнение упражнений на тренажерах.	2	
	Выполнение упражнений с гирями, гантелями.	2	
	Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	2	
Раздел 4. Баскетбол		22/-	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	1	
	Выполнение технических элементов баскетбола.	1	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	1	
	Выполнение технических элементов баскетбола.	1	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2	
	Выполнение технических элементов баскетбола.	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2	
	Выполнение технических элементов баскетбола.	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3	
	Игра по правилам.	3	

правилам			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2	
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2	
Раздел 5. Волейбол		22/-	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения. ОФП	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.	2	
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2	
	Выполнение технических элементов волейбола.	2	
Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	1	
	Выполнение нижней прямой и боковой подач.	1	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.	2	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	4	
Тема 5.6. Основы методики судейства	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование навыков судейства в волейболе.	4	
Тема 5.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение передачи мяча в парах.	1	
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	

	Игра по правилам волейбола.	2	
Раздел 6. Бадминтон		10/-	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	1	
	Выполнение технических элементов бадминтона.	1	
Тема 6.2. Подачи	Содержание	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Совершенствование подач.	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Совершенствование атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	4	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	4	
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	1	
	Контроль техники подач, ударов справа, слева.	1	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	1	
	Игра по правилам.	1	
Раздел 7. Настольный теннис		10/-	
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание	10	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	10	
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	10	
Раздел 8. Футбол		10/-	
Тема 8.1 Ведение и передачи мяча	Содержание	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча.	2	
Тема 8.2 Удары и прием мяча	Содержание	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	2	
	Удары по мячу ногой, головой. Прием мяча: ногой, головой.	2	
Тема 8.3 Тактические действия команды и	Содержание	2	OK 04, OK 08
	В том числе практических занятий	2	

вратаря	Тактика игры в защите, в нападении.	1	
	Техника игры вратаря.	1	
Тема 8.4. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Игра по упрощённым правилам волейбола.	2	
	Игра по правилам.	2	
Раздел 9. Легкая атлетика		18/-	
Тема 9.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	4	
Тема 9.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	4	
Тема 9.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	4	
Тема 9.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.	2	
Тема 9.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	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.	4	
Промежуточная аттестация – зачет, зачет с оценкой		-	
Всего		134/-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинеты «Социально-гуманитарные дисциплины», «Самостоятельная и воспитательная работы», «Групповые и индивидуальные консультации, текущего контроля и промежуточной аттестации», оснащенные в соответствии с приложением 3 ОП СПО.

Спортивный комплекс оснащен в соответствии с приложением 3 ОП СПО.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е.В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 609 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/565611>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебник для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 138 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563361>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 279 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563332>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией С.Е. Шивринской. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 207 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/581084>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

4. Казантинова, Г.М. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Н.Б. Озерина. – Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. – 72 с. // Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. – URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2181924>. – Режим доступа: по подписке

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: - актуальный профессиональный и	понимает роль физической культуры в общекультурном,	– Устный опрос – Тестирование

социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - 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. Умеет: - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности; использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	– Результаты выполнения контрольных нормативов – Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений – Рефераты – Тестирование – Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей – Заполнение дневника самоконтроля – Вопросы для подготовки к зачету и зачету с оценкой
--	---	--

- 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.		
--	--	--