

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

ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника

Специалист по информационным 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	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цели дисциплины ООД.07 Физическая культура: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

Дисциплина ООД.07 Физическая культура включена в обязательную часть общеобразовательного 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, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01	- 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).	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - структуру 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.	-
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;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	-

	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	специальности; - средства профилактики перенапряжения.	
ПК 7.2	- осуществлять основные функции по администрированию баз данных	- требования к безопасности сервера базы данных	- участия в администрировании отдельных компонент серверов

1.3. Обоснование часов вариативной части ОП СПО

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Знать: - принципы выполнения основных технических элементов и тактических действий игры Уметь: - выполнять технические элементы и тактические действия игры Владеть навыками: - развития физических способностей с помощью бадминтона	Тема 2.15. Бадминтон	4	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части
2	Знать: - принципы выполнения основных технических элементов и тактических действий игры Уметь: - выполнять технические элементы и тактические действия игры Владеть навыками: - развития физических способностей с помощью гандбола	Тема 2.16. Гандбол	8	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части
3	Знать: - принципы выполнения основных технических элементов и тактических действий игры Уметь: - выполнять технические элементы и тактические действия игры Владеть навыками: - развития физических способностей с помощью фитнес-аэробики	Тема 2.17. Фитнес-аэробика	4	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части

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	72	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	-	-
Всего	72	-

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. Физическая культура как часть культуры общества и человека		4/-	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	2	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.		
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная		

	направленность. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.		
Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка	1.2. Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	Профессионально ориентированное содержание Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	
	Профессионально ориентированное содержание Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.		
	Профессионально ориентированное содержание Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		68/-	

Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	В том числе практических занятий	2	
	Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	
	Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	В том числе практических занятий	2	
	Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	В том числе практических занятий	2	
	Профессионально ориентированное содержание Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	В том числе практических занятий	2	
	Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Профессионально ориентированное содержание Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	В том числе практических занятий	2	
	Профессионально ориентированное содержание	2	

подготовка	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	Профессионально ориентированное содержание Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Учебно-тренировочные занятия		42	
Гимнастика		10	
Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	4	
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.		
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на перекладине.	2	
	Элементы и комбинации на перекладине: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад).		
Тема 2.8. Акробатика	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	Совершенствование акробатических элементов.		

Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	2	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
Атлетические единоборства		2	
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	
Спортивные игры		20	
Тема 2.11. Футбол	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	4	
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения,	8	

	остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
Тема 2.13. Волейбол	Содержание	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	8	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.		
Легкая атлетика		10	
Тема 2.14. Легкая атлетика	Содержание	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	10	
	Совершенствование техники спринтерского бега.		
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)).		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4x100 м, 4x400 м; бега по прямой с различной скоростью).		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Вариативный модуль по видам спорта		16/-	
Тема 2.15. Бадминтон	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	В том числе практических занятий	4	

	Основные технические элементы игры: держание ракетки, прием, передача, подача, удары.	4	
	Двусторонняя игра.		
Тема 2.16. Гандбол	Содержание	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	В том числе практических занятий	8	
	Техника ловли мяча, передач, ведений, бросков. Выполнение технических элементов на оценку.	8	
	Тактика игры.		
	Учебная игра		
Тема 2.17. Фитнес-аэробика	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 7.2
	В том числе практических занятий	4	
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	4	
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).		
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т.п.).		
Промежуточная аттестация – зачет с оценкой		-	
Всего		72/-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинеты «Общеобразовательные 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. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – Москва: Юрайт, 2025. – 450 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/562057>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2025. – 424 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/560907>. – 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. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2025. – 189 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/563840>. – 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 социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - структуру 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; - требования к безопасности сервера базы данных 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	Демонстрирует знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - об основах здорового образа жизни; - о понятиях и правилах здорового образа жизни; - об основных технологиях, направленные на сохранение здоровья. Демонстрирует умения: - пропагандирует здоровый образ жизни; - осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность; - владеет техникой двигательных действий; - владеет технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполняет практические задания в соответствии с установленными регламентами с соблюдением правил безопасности труда; - применяет на практике имеющийся опыт занятий социально-прикладными упражнениями и базовыми видами спорта.	– Практические занятия – Анализ результатов выполненного упражнения – Рефераты – Тестирование – Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей – Заполнение дневника самоконтроля – Упражнения – Утренняя гимнастика – Анализ результатов выполненного упражнения – Демонстрация комплекса ОРУ – Составление программы – Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – Вопросы для подготовки к зачету с оценкой

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; - 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; - осуществлять основные функции по администрированию баз данных		
--	--	--