

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
«19» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

13.02.07 Электроснабжение

Квалификация выпускника

Техник

Форма обучения

Очная

Воронеж, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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 ОПОП-П	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ООД.07 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ООД.07 Физическая культура»: формирование общекультурных компетенций путем овладения специальными знаниями, практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в функциональном состоянии организма, совершенствование психофизических способностей, профессионально значимых качеств необходимых в будущей профессиональной деятельности.

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 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и 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. 	-
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности 	-

	- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	коллектива; - психологические особенности личности.	
ОК 06	- проявлять гражданско-патриотическую позицию; - демонстрировать осознанное поведение; - описывать значимость своей специальности; - применять стандарты антикоррупционного поведения.	- сущность гражданско-патриотической позиции; - традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; - значимость профессиональной деятельности по специальности; - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.	-
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.	
ПК 4.2	- выполнять монтаж и демонтаж средств изоляции	- требования охраны труда при работе на высоте	- установки и замены изоляторов
ПК 5.2	- производить монтаж кабелей специальных конструкций	- приемы работ и последовательность операций при монтаже	- монтажа концевых и соединительных муфт

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Знать: принципы	Тема 2.9.	6	Расширение и

	<p>выполнения комплекса общеразвивающих упражнений</p> <p>Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p>Владеть навыками: развития физических способностей с помощью гимнастики</p>	Общеразвивающие и гимнастические упражнения		углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части
2	<p>Знать: принципы выполнения комплекса атлетической гимнастики</p> <p>Уметь: выполнять комплекс атлетической гимнастики.</p> <p>Владеть навыками: развития физических способностей с помощью атлетической гимнастики</p>	Тема 2.13. Атлетическая гимнастика (для юношей)	4	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части
3	<p>Знать: принципы выполнения комплекса упражнений легкой атлетики</p> <p>Уметь: выполнять комплекс упражнений легкой атлетики</p> <p>Владеть навыками: развития физических способностей с помощью легкой атлетики</p>	Тема 2.14. Лёгкая атлетика	6	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	78	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	-	-
Всего	78	-

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
Раздел 1. Теоретический раздел		4/-	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной подготовке обучающихся	Содержание	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина среднего профессионального образования.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	-	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	-	
Тема 1.3. Физическая культура профессиональной деятельности	Содержание	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами	1	

	физической культуры.		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	-	
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	1	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладной физической подготовки.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение реферативной работы, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах.	-	
Раздел 2. Практический раздел		74/-	
Тема 2.1. Упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой и различных форм организации занятий физической культурой	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения, комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	-	
Тема 2.2. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	Содержание	2	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 2. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.3. Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	

ориентированных задач	Практическое занятие № 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.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов ППФП.	-	
Тема 2.4. Футбол	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 5. Основные технические элементы игры в футбол: остановка мяча, передачи, ведение, удары.	2	
	Практическое занятие № 6. Тактика игры, техника игры вратаря.	1	
	Практическое занятие № 7. Двусторонняя игра.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических способностей средствами футбола.	-	
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание	10	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 8. Техника ловли мяча, передач, ведений, бросков. Выполнение технических элементов на оценку.	6	
	Практическое занятие № 9. Тактика игры.	2	
	Практическое занятие № 10. Элементы учебной игры.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических способностей средствами баскетбола.	-	
Тема 2.6. Волейбол	Содержание	10	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Практическое занятие № 11. Техника игры: прием мяча, передача, подача. Выполнение технических элементов на оценку.	4	
	Практическое занятие № 12. Техника нападающего удара, блокирование.	2	
	Практическое занятие № 13. Тактика игры в нападении и защите.	2	
	Практическое занятие № 14. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических способностей средствами волейбола.	-	
Тема 2.7. Настольный теннис	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	

	Практическое занятие № 15. Техника подачи и приема мяча.	1	
	Практическое занятие № 16. Техника выполнения ударов.	1	
	Практическое занятие № 17. Учебная игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	-	
Тема 2.8. Бадминтон	Содержание	3	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	3	
	Практическое занятие № 18. Основные технические элементы игры: держание ракетки, прием, передача, подача, удары.	1	
	Практическое занятие № 19 Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических способностей средствами бадминтона.	-	
Тема 2.9. и Общеразвивающие гимнастические упражнения	Содержание	6	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 20. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение упражнений на оценку.	4	
	Практическое занятие № 21. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических способностей средствами гимнастики.	-	
Тема 2.10. Спортивная гимнастика.	Содержание	3	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	3	
	Практическое занятие № 22. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: подтягивание из виса (юноши), подтягивание из полувиса на брусьях (девушки). Выполнение зачетных упражнений.	1	
	Практическое занятие № 23 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).	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики.	-	
Тема 2.11. Акробатика	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	4	

	Практическое занятие № 24 Техника выполнения основных элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, поворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Выполнение композиции на оценку.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических способностей средствами акробатики.	-	
Тема 2.12. Аэробика (для девушек)	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 25. Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в оздоровительной аэробике.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ритмической гимнастики.	-	
Тема 2.12. Атлетическая гимнастика (для юношей)	Содержание	4	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 25. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса атлетической гимнастики.	-	
Тема 2.13. Лёгкая атлетика	Содержание	11	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	11	
	Практическое занятие № 26. Бег на короткие дистанции. Техника выполнения низкого старта. Бег 100м на оценку.	2	
	Практическое занятие № 27. Бег на средние дистанции. Бег 1000м (юноши), бег 500 м (девушки) на оценку.	2	
	Практическое занятие № 28. Бег на длинные дистанции. Бег 2000м (девушки), бег 3000м (юноши).	2	
	Практическое занятие № 29. Техника выполнения метания мяча и гранаты. Выполнение на оценку.	3	
	Практическое занятие № 30. Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения прыжка «согнув ноги». Выполнение на оценку.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-	

	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.		
Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка	2.14. Содержание	3	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 4.2, ПК 5.2
	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	3	
	Практическое занятие № 31. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	3	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса ППФП.	-	
Промежуточная аттестация		-	
Всего		78/-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс оснащен в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

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: Юрайт, 2024. – 450 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>. – 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. Богаченко. – Москва: Юрайт, 2024. – 424 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3.2.2. Дополнительные источники

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 138 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539432>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 279 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539408>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2024. – 189 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539970>. – Режим доступа: для авториз. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и 	<p>Демонстрирует знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - об основах здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> – Практические занятия – Анализ результатов выполненного упражнения – Рефераты

<p>смежных областях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - сущность гражданско-патриотической позиции; - традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений; - значимость профессиональной деятельности по 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, - требования охраны труда при работе на высоте - приемы работ и последовательность операций при монтаже <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - о понятиях и правилах здорового образа жизни; - об основных технологиях, направленные на сохранение здоровья. <p>Демонстрирует умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Индивидуальные проекты - Тестирование - Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей - Заполнение дневника самоконтроля - Участие в олимпиадах, конкурсах - Упражнения - Утренняя гимнастика - Анализ результатов выполненного упражнения - Выполнение самостоятельной работы - Демонстрация комплекса ОРУ - Составление программы - Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - Вопросы для подготовки к зачету с оценкой
--	--	--

<p>составленный план, определять необходимые ресурсы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - проявлять гражданско-патриотическую позицию; - демонстрировать осознанное поведение; - описывать значимость своей специальности; - применять стандарты антикоррупционного поведения; - 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, - выполнять монтаж и демонтаж средств изоляции - производить монтаж кабелей специальных конструкций 		
--	--	--