

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

СГ.04 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	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.04 Физическая культура»: развитие 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 «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 ОПОП-П).

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 ОПОП-П

№№ 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	68	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой	-	-
Всего	68	-

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. Физические способности человека и их развитие	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Тема 1.2. Основы физической и спортивной подготовки	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	Общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные занятия. Спортивная тренировка.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	Цели и задачи ППФП. Примерная схема составления профиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание	1	ОК 04 ОК 08
	Профилактика травматизма. Закаливание. Лечебная физическая культура.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля, выполнение реферативных работ, индивидуальных проектов, участие в олимпиадах и конференциях.	-	
Раздел 2. Практический раздел		64/-	

Тема 2.1. Упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой и различных форм организации занятий физической культуры	Содержание	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 1. Освоение методики составления и проведения комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, комплексов упражнений на формирование осанки и телосложения, профилактика плоскостопий.	2	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	OK 04 OK 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гимнастики, соблюдение оптимальных режимов суточной активности на основе выполнения физических упражнений, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка.	Содержание	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 3. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Выполнение упражнений на оценку.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 4. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Выполнение упражнений на оценку.	1	
	Практическое занятие № 5. Висы, подъем переворотом, подтягивание из виса и полувиса, сгибание разгибание рук в упоре. Выполнение упражнений на оценку.	1	
	Практическое занятие № 6. Акробатические упражнения и композиции. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост. Выполнение упражнений на оценку.	1	

	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев и гимнастического мата. Выполнение упражнений на развитие гибкости и силовой подготовки, ведение дневника самоконтроля, выполнение рефератов.	-	
Тема 2.4. Легкая атлетика	Содержание	12	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие № 7. Техника и тактика бега на короткие дистанции, низкий старт. Бег 100м на оценку.	2	
	Практическое занятие № 8. Техника и тактика бега на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие № 9. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег 100м на оценку.	2	
	Практическое занятие № 10. Техника и тактика эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие № 11. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на оценку.	2	
	Практическое занятие № 12. Техника метания мяча и гранаты. Метание гранаты на оценку.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений для развития быстроты и выносливости и координации движений, посещение спортивных секций и выполнение рефератов.	-	
Тема 2.5. Волейбол	Содержание	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 13. Техника выполнения основных элементов игры: прием, передачи мяча, нападающий удар, блокирование. Выполнение технических элементов на оценку.	2	
	Практическое занятие № 14. Тактика игры в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие № 15. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики волейбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.6. Баскетбол	Содержание	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 16. Техника выполнения основных	2	

	элементов игры: ловля, передачи мяча, ведение, броски. Выполнение технических элементов на оценку.		
	Практическое занятие № 17. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков. Групповые и командные действия.	2	
	Практическое занятие № 18. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики баскетбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.7. Гандбол	Содержание	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	3	
	Практическое занятие № 19. Техника выполнения основных элементов игры: ловля, передачи мяча, ведение, броски. Выполнение технических элементов на оценку.	1	
	Практическое занятие № 20. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков. Групповые и командные действия.	1	
	Практическое занятие № 21. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики гандбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.8. Футбол	Содержание	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 22. Техника выполнения основных элементов игры: перемещение, передачи мяча, ведение, удары. Выполнение технических элементов на оценку.	2	
	Практическое занятие № 23. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков. Групповые и командные действия. Техника игры вратаря.	2	
	Практическое занятие № 24. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики футбола в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.9. Настольный	Содержание	6	OK 04

теннис	В том числе практических и лабораторных занятий	6	OK 08
	Практическое занятие № 25. Техника выполнения основных элементов игры: стойка, способы держания ракетки, передвижения, подача, подрезка, срезка.	2	
	Практическое занятие № 26. Тактика одиночных и парных игр.	2	
	Практическое занятие № 27. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики настольного тенниса в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.10. Бадминтон	Содержание	6	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	
	Практическое занятие № 28. Техника выполнения основных элементов игры: стойка, способы держания ракетки, передвижения, подача, удары.	2	
	Практическое занятие № 29. Тактика игры в баскетбол.	2	
	Практическое занятие № 30. Двусторонняя игра.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики бадминтона в процессе самостоятельных занятий, посещение спортивных секций, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.11. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 31. Упражнения на силовых тренажерах, со свободными весами: гантелями, штангами, с собственным весом.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий, выполнение рефератов, ведение дневника самоконтроля.	-	
Тема 2.11. Аэробика (девушки)	Содержание	2	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Практическое занятие № 31. Основные виды перемещений. Базовые шаги. Техника выполнений движений в степ-аэробике, шейпинге, стрейчинг-аэробике, пилатесе.	2	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий, выполнение рефератов, ведение	-	

	дневника самоконтроля.		
Тема 2.12. Комплексы упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	Содержание	4	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Практическое занятие № 32. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов ППФП.	-	
Тема 2.13. Военно-прикладная физическая подготовка.	Содержание	3	OK 04 OK 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	3	
	Практическое занятие № 33. Навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий.	1	
	Практическое занятие № 34. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием.	1	
	Практическое занятие № 35. Основные приемы борьбы; стойки, падения, удары, подсечки, самостраховка.	1	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств, совершенствование техники обращения с оружием, совершенствование технических приемов борьбы.	-	
Промежуточная аттестация		-	-
Всего		68/-	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный 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 освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - сущность гражданско-	Демонстрирует знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Практические занятия – Анализ результатов выполненного упражнения – Рефераты – Индивидуальные

<p>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;</p> <p>Умеет: -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</p>	<p>- 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.</p>	<p>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 профессиограммы – Сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) Вопросы для подготовки к зачету с оценкой</p>
--	---	--