

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

13.02.07 Электроснабжение

Направленность

Электроснабжение железнодорожного транспорта

Квалификация выпускника

Техник

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-П.....	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-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 ОП СПО-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	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 гириями, 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-П.

Спортивный комплекс оснащен в соответствии с приложением 3 ОП СПО-П.

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.		
--	--	--