

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

«31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

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	5
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 	

	<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> коллектива; - психологические особенности личности. 	
ОК 06	<ul style="list-style-type: none"> - проявлять гражданско-патриотическую позицию; - демонстрировать осознанное поведение; - описывать значимость своей специальности; - применять стандарты антикоррупционного поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 2.6	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать безопасность движения при производстве работ по техническому обслуживанию устройств железнодорожной автоматики 	<ul style="list-style-type: none"> - инструкции, регламентирующие безопасность движения поездов 	<ul style="list-style-type: none"> - применения инструкций и нормативных документов, регламентирующих требования технической эксплуатации железных дорог и безопасности движения

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 выполнения комплекса общеразвивающих упражнений Уметь: выполнять комплексы общеразвивающих упражнений Владеть навыками: развития физических способностей с помощью гимнастики	Тема 2.9. Общеразвивающие и гимнастические упражнения	6	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части
2	Знать: принципы выполнения комплекса атлетической гимнастики Уметь: выполнять комплекс атлетической гимнастики. Владеть навыками: развития физических способностей с помощью атлетической гимнастики	Тема 2.13. Атлетическая гимнастика (для юношей)	4	Расширение и углубление подготовки, определяемой содержанием обязательной части
3	Знать: принципы выполнения комплекса легкой атлетики Уметь: выполнять комплекс упражнений легкой атлетики Владеть навыками: развития физических способностей с помощью легкой атлетики	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 2.6
	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 2.6
	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 вися (юноши), подтягивание из полувиса на брусьях (девушки). Выполнение зачетных упражнений.	1	
	Практическое занятие № 23 Висы, упоры, переходы из вися 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,

	В том числе практических занятий и лабораторных занятий	4	ОК 08
	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, переворот 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, гирями, 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 2.14. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	3	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 2.6
	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 – Индивидуальные

<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; - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения. - 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. - инструкции, регламентирующие безопасность движения поездов <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 	<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. 	<p>проекты</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>действия, реализовывать 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. - обеспечивать безопасность движения при производстве работ по техническому обслуживанию устройств железнодорожной автоматики 		
---	--	--