

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Петрозаводский филиал ПГУПС



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение

Квалификация – **техник**

Форма обучения – очная

Петрозаводск
2025

Рассмотрено на заседании ЦК преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
протокол № 8 от «15» мая 2025 г.
Председатель  /С.А. Медведева/

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 13.02.07 Электроснабжение, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 апреля 2024 г. № 255.

Разработчик программы: Курский железнодорожный техникум – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I" в г. Курск (Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1. Материально-техническое обеспечение	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического 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	Владеть навыками
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	-

ОК 04, ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	-
--------------	--	--	---

1.3.Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки(если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
-	-	-	-	-

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 дифференцированного зачета	-	-
Всего	68	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие	1	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Методика обучения бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 200 м контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., 500 м. контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2	

Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой в вираже. Методика обучения технике старта.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 4 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическое занятие № 5 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 6 Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 7 Техника бега на дистанции 5000 м, контрольный норматив	2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8 Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники передвижения по дистанции 1000м	2	
	Практическое занятие № 9 Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие № 10 Техника метания гранаты	2	
Раздел 3. Баскетбол		14	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2	

Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения и передача мяча в движении		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 13 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 15 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в колонне, в кругу	2	
	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбола	2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 17 Совершенствование тактических действий в позиционно нападении со сменой мест	2	
Раздел 4. Волейбол		16	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 18	2	

	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	Практическое занятие № 19 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Практическое занятие № 20 Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки.	2	
	Практическое занятие № 21 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещении	2	
	Практическое занятие № 22 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 23 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 24 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 25 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		2	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым		

тренажерах	упражнениям		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие № 26 Обучение упражнениям, развивающим гибкость. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
Раздел 6. Лыжная подготовка		14	
Тема 6.1 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	14	ОК 04 ОК 08
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований, методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода	2	
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие № 27 Обучение технике попеременного одношажного, двухшажного хода. Полуконьковый и коньковый ход	2	
	Практическое занятие № 28 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2	
	Практическое занятие № 29 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина	2	
	Практическое занятие № 30 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом»	2	
	Практическое занятие № 31 Равномерное передвижение на лыжах 3 км	2	
	Практическое занятие № 32 Равномерное передвижение на лыжах 5 км	2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	
Всего		68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, электронный стрелковый тир, оснащенные в соответствии с приложением 7 ООП.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Основная учебная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

Дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

Электронный образовательный ресурс

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный образовательный ресурс] : Курс для СПО. / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, Сибирский федеральный университет (г. Красноярск) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/author-course/fizicheskaya-kultura-560907>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<u>Знает:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни; - обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет
<u>Умеет:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	- дифференцированный зачет