ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

_____/В.А. Максимов/

«11» июня 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение

Квалификация – **техник**

Форма обучения – **очная**

Кашира

2025

Рассмотрено на заседании ЦК
социально- гуманитарного цикла
протокол № 13 от «10» июня 2025г.
Председатель ЦК _____/Воробьева М.Ф./

Рабочая программа 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: Ожерельевский железнодорожный колледж - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Кашира (Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	4
<i>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	4
<i>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	4
<u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	5
<i>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</i>	5
<i>2.2. Содержание дисциплины</i>	6
<u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	10
<i>3.1. Материально-техническое обеспечение</i>	101
<i>3.2. Учебно-методическое обеспечение</i>	101
<u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	112

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 социально-гуманитарного цикла образовательной программы по специальности *13.02.07 Электроснабжение*.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

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; - 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 данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-

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	-
в том числе:		
теоретическое обучение	4	-
практические занятия	64	-
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
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
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
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Методика обучения бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	-	
	Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	6/-	
	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 200м., контрольный норматив	2/-	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., 500м., 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
	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
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 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
	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
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	В том числе практических занятий	10/-	
	Практическое занятие № 18. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2/-	
	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
	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
	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
	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 тренажерах	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04 ОК 08
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятиям на тренажерах, силовым 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, тренажерный зал общефизической подготовки, оснащенные в соответствии с Приложением 7 ППССЗ.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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

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

3.2.2. Дополнительные источники

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

2. Баскетбол, волейбол: учебник для среднего профессионального образования/ под редакцией Е.В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 176с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19018-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/569040>

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебник для среднего профессионального образования/ Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 128с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19367-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/562818>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Знает:</p> <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. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет
<p>Умеет:</p> <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"> - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет