

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Агеев Владимир Алексеевич

Должность: Директор

Дата подписания: 30.08.2025 09:39:02

Уникальный программный ключ:

8731da132b41b9d7596147edfebf304425dbdfce

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Курский железнодорожный техникум – филиал ПГУПС**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе Курского  
железнодорожного техникума  
филиала ПГУПС  
\_\_\_\_\_ Е..Н. Судаков  
«29» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности  
13.02.07 Электроснабжение

Квалификация – Техник

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Курск  
2025

**Рассмотрено на заседании ЦК**

«Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

Председатель \_\_\_\_\_ /Н.В. Абашкина /

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 13.02.07 Электроснабжение, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 января 2024 г. № 55.

Разработчик программы:

Солдатов А.В., преподаватель Курского железнодорожного техникума – филиала ПГУПС

Зуев Е.М., преподаватель Курского железнодорожного техникума – филиала ПГУПС

Рецензенты:

Евтушок О. Б. преподаватель Курского железнодорожного техникума – филиала ПГУПС

Ушаков И. В., преподаватель Курского педагогического колледжа.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

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

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (базовая подготовка).

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение.

## **1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение.

. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: *коды компетенций. ОК 04 ОК 08*

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
OK 04	организовывать работу коллектива и команды;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;	основы проектной деятельности;
OK 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни;
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		средства профилактики перенапряжения;

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы обучающегося 178 часов, в том числе:

обязательная часть - 178 часов;

вариативная часть – 0 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на *расширение (углубление)* объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 178 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 178 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 0 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>178</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося	-
Консультации	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>-</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	В том числе в форме практических подготовки	Уровень усвоения	Коды компетенций, формированнию которых способствует элемент программы
1	2	3	4		4
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		4		OK 03
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>					OK 04
Тема 1.1.	<b>Содержание учебного материала</b>		1		OK 06
Тема 1.1 Физическая	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении				OK 08

культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	健康发展。人体的物理能力及其发展				
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1			
	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями	2			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-			
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>170</b>	170		
Раздел 2. Легкая атлетика.		38	38	2	OK 03
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 04
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта.				OK 06
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		8	8	2	OK 08
1. Техника безопасности на занятия л/а. 2. Техника специальных беговых упражнений. 3. Техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 4. Развитие скоростных качеств. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. 6. Развитие скоростной выносливости. 7. Бег на 100 м.. Выполнение контрольного норматива.					
Тема 2.2 Бег на	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03

средние дистанции.	Техника кроссового бега				OK 04 OK 06 OK 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	
	1. Техника специальных беговых упражнений.				
	2. Техники кроссового бега				
	3. Развитие общей и специальной выносливости.				
<b>Тема2.3</b> <b>Бег на</b> <b>длинные</b> <b>дистанции</b>	4. Бег 500м.,(д).1000м, (ю). Выполнение контрольного норматива.				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника бега на длинные дистанции.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8	2	
	1. Техника специальных беговых упражнений.				
<b>Тема2.4</b> <b>Метание</b> <b>снарядов.</b>	2. Техники бега на длинные дистанции.				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	3. Развитие общей и специальной выносливости.				
	4. Бег 2000м(д)., 3000м.(ю). Выполнение контрольного норматива				
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника метания снарядов (гранаты).				
<b>Тема2.5</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	1. Техника специальных упражнений.				
	2. Техника метания снарядов.				
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.				
	4. Метание гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю). Выполнение контрольного норматива				
	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03 OK 04
	Техника прыжков в длину с разбега.				

Прыжки в длину.	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	OK 06 OK 08	
	1. Техника специальных упражнений.					
	2. Техника прыжков в длину с разбега .					
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.					
	4. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.					
	5. Прыжки в длину с места. Выполнение контрольного норматива.					
Тема 2.6 Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	Техника эстафетного бега.					
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	4	2		
	1. Техника специальных упражнений.					
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	2. Техника приема и передачи эстафетной палочки					
	3. Развитие скоростных качеств.					
	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	<b>Составление и выполнение</b> базовых упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц.					
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	30	30	2		
	1. Технология составления и выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики различные группы мышц.					
Тема 3.1 Базовые упражнения атлетической гимнастики	<b>2. Выполнение комплексов упражнений</b> различные группы мышц.				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	3. Развитие силовых качеств					
	<b>4. Подтягивание.</b> Выполнение контрольного норматива.					
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	84	84	2		
Волейбол		42	42	2	OK 03	

<b>Тема4.1</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 04 OK 06 OK 08
	Изучить основные правила игры.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	2	2	
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2. Тестирование. Зачет.				
<b>Тема4.2</b> Стойки, перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника стоек и перемещений.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	2	2	
	1. Техника формирующих упражнений. 2. Техника стоек и перемещений.				
<b>Тема4.3</b> Приемы и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Техника приемов и передач мяча				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8	2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника приемов и передач мяча 4. Приемы и передачи мяча. Выполнение контрольного норматива.				
<b>Тема4.4</b> Подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Техника подачи мяча.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8	2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника подач мяча 4. Подачи мяча. Выполнение контрольного норматива.				

<b>Тема4.5</b> Нападающий удар.	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Техника нападающего удара				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника нападающего удара				
<b>Тема4.6</b> Блокирование.	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	Техника блокирования.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6		2	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника блокирования.				
<b>Тема4.7</b> Тактические действия.	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	Элементы тактических действий.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	10	2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3.Учебная игра. Зачет.				
<b>Баскетбол</b>		42	42	2	
<b>Тема4.8</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>			OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	Изучить основные правила игры.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	2	2	
	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2.Правила игры. Зачет.				

<b>Тема4.9</b> Владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	Техника владения мячом					
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	22	22	2		
	1.Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3.Техникаведения, ловли и передачи мяча. 4. Штрафной бросок мяча в кольцо. Выполнение контрольного норматива.					
	<b>Содержание учебного материала</b>					
<b>Тема4.10</b> Тактические действия.	Элементы тактических действий.					
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	18	18	2		
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики нападения и защиты. 3.Учебная игра. Зачет.					
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	18	2		
<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03 OK 04 OK 06 OK 08		
<b>Тема5.11</b> Классические лыжные ходы.					Техника классических лыжных ходов.	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6		2	
	1. Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. Зачет					
	<b>Содержание учебного материала</b>					
	Техника свободных лыжных ходов.					
<b>Тема5.12</b> Свободные лыжные ходы.	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08	
	1. Развитие основных физических качеств.					

	2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. Зачет 4. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д) Выполнение контрольного норматива.				
<b>Тема 5.13</b> Преодоление подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b>				OK 03
	Техника преодоления подъемов и спусков				OK 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	OK 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника преодоление подъемов и спусков				OK 08
<b>Всего</b>		<b>174</b>	<b>170</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

##### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал; открытый стадион, с элементами полосы препятствий; место для стрельбы; библиотека; читальный зал.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольное оборудование; волейбольное оборудование; мини-футбольное оборудование; электронное табло для игровых видов спорта; конь или козёл для опорных прыжков; гимнастические мостики, гимнастические маты, гимнастические перекладины; тренажеры; навесные брусья; шведская стенка; оборудование для настольного тенниса; тренировочные баскетбольные щиты; мобильные стойки баскетбольные; скамейки и стойки атлетические; горки и стойки для грифов и дисков атлетических; скамейки гимнастические.

**Спортивный инвентарь и мерный инструмент:** секундомеры; рулетки и линейки; измерители высоты натяжения волейбольной сетки; пневматические винтовки; Пулеулавливатель для пневматической стрельбы; пули пневматические; тренировочные и матчевые мячи по культивируемым видам спорта; судейские свистки; табло настольное перекидное; гранаты для метания весом 500 и 700 гр.; эстафетные палочки; скакалки гимнастические; гимнастические обручи, набивные мячи; гири атлетические различного веса; насосы для накачивания мячей; разметка для сектора метания гранат; разноцветные флаги.

**Спортивная форма:** парадные спортивные костюмы; игровая спортивная форма для мужских и женских команд, по культивируемым игровым видам спорта; комплекты разноцветных манишек; легкоатлетическая форма; шиповки легкоатлетические; стартовые нагрудные номера.

**Судейская документация:** правила соревнований, судейские протоколы по культивируемым видам спорта; судейские карточки; спортивные мишени для пневматической стрельбы.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр; множительная оргтехника; видеоплеер; телевизор.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.:

Просвещение 2021. - 271 с.

2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование).

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libra.ru.pgups.ru>

<http://21416.s.15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>- Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</li></ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- образовательные достижения учащихся</li><li>- Определение способностей учащихся к физкультурной деятельности</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- Стабильность качества физического развития учащихся</li><li>- Использование педагогом здоровье-сберегающих техник и навыков</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение контрольных нормативов по темам;</li><li>- дифференцированный зачет</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li><li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li></ul>