

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 СГЦ.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 ё. . 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
ОК 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;
ОК 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 68 часов, в том числе:

обязательная часть - 68 часов;

вариативная часть – 00 часов.

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

Объем образовательной программы обучающегося – 68 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем–68 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 00 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	68
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	64
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр (Лекции – 2 ч, практические – 30 ч.)		32	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание	8	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 04, ОК 08.
	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1 Тема: Низкий старт Стартовый разгон	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 2 Тема: Бег на 100 м, 200м	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 3 Тема: Переменный бег на дистанции 200 м.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	Содержание		
	Методика обучения технике бега на средние дистанции: старт, стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и виражу. Методика обучения бега с различной амплитудой движения,	6	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 4 Тема: Обучение технике бега на средние дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 5 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие № 6 Тема: Совершенствование техники передвижения по дистанции.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры.		12	
Тема 2.1.	Содержание	12	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения броска мяча с места, двушажной технике и броску в кольцо,		

Баскетбол	методика обучения ведения мяча, передачи мяча. Методика обучения тактики игры в защите и нападении. Разъяснение правил игры, практика судейства.		
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №7 Тема: Техника броска мяча двумя руками от груди.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №8 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №9 Тема: Обучение технике 2х шагов и броска в кольцо.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №10 Тема: Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №11 Тема: Обучение технике передачи мяча одной, двумя руками от груди, от плеча, с отскоком от пола, в парах, тройках, на месте и в движении.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №12 Тема: Штрафные броски	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. Гимнастика		6	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание	6	ОК 04, ОК 08.
	Методика обучения технике выполнения различных элементов на гимнастических снарядах; методика обучения технике акробатических элементов. Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с партнером; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки).		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №13 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №14 Тема: Обучение технике выполнения акробатических элементов.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №15 Тема: Обучение упражнениям, развивающие гибкость.	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
4 семестр (Лекции-2ч, Практические-34 ч)		36	
Раздел 4. Лыжная подготовка		12	
Тема 4.1 Техника ходов.	Содержание	12	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической	2	ОК 04, ОК 08.

	культуры.		
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода, переходу с хода на ход.	12	
	В том числе практических занятий	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №16 Тема: Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №17 Тема: Обучение технике попеременного двух-шажного хода	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №18 Тема: Обучение технике одновременного одношажного хода.	2	ОК 04, ОК 08.
Тема 4.2. Горнолыжная техника	Содержание		
	Строевые приемы с лыжами и на лыжах, совершенствование техники спусков в низкой, средней и высокой стойках, подъемов.	4	ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №19 Тема: Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «пугом».	2	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №20 Тема: Обучение технике подъемов в гору разными способами.	2	ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Спортивные игры		14	
Тема 2.2 Волейбол	Содержание	14	
	Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху и снизу, методика обучения подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача, методика обучения нападающего удара, блокирования, разъяснение правил игры, практика судейства		ОК 04, ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие №21-23 Тема: Обучение технике передачи мяча 2мя руками сверху и снизу в парах, в тройках, через сетку.	6	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №24-25 Тема: Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №26-27 Тема: Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с само-набрасывания и с передачи партнера.	4	ОК 04, ОК 08.
Раздел 1. Легкая атлетика		8	
Тема 1.3 Бег по	Содержание	8	
	Методика обучения технике бега по пересечённой местности. Спуски и подъемы,		ОК 04, ОК 08.

пересеченной местности	бег по дистанции в зависимости от условий трассы, финиширование.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №28-29 Тема: Бег 1000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №30-31 Тема: Бег 2000 м по пересеченной местности	4	ОК 04, ОК 08.
	Практическое занятие №32 Тема: Контрольное тестирование	2	ОК 04, ОК 08.
Дифференцированный зачет			
Всего:		68	

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 бруссы; 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 флажки.

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://libraru.pgups.ru>

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- образовательные достижения учащихся - Определение способностей учащихся к физкультурной деятельности - Стабильность качества физического развития учащихся - Использование педагогом здоровье-сберегающих техник и навыков	- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;