

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

М.Г. Дмитриев

«10» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация - техник

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Петрозаводск

2022

Рассмотрено на заседании ЦК

ОГСЭ
протокол № 7 от «25» 03 2022 г.

Председатель

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1216 от 14 декабря 2017 года.

Разработчики программы:

Солдатов А.В., руководитель физического воспитания Курского ж.д. техникума - филиала ПГУПС

Клесов В.В., преподаватель Курского ж.д. техникума - филиала ПГУПС

С изменениями от 21.11.2022 года, протокол заседания Педагогического совета Петрозаводского филиала ПГУПС от 21.11.2022г. №144

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 (по отраслям) (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 (ОГСЭ) цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 04, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 178 часов, в том числе:

обязательная часть -168 часов.

вариативная часть – 10 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на углубление объема знаний по разделам программы «Волейбол», «Баскетбол».

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

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем–174 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	178
в том числе:	
другие виды учебных занятий	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося	4
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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
Раздел 1. Основы физической культуры		4	ОК 04 ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	5 сем.-2ч	
	В том числе, практических занятий	7 сем.-2ч	
	1. 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	2	
	2. 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	
Раздел 2. Легкая атлетика		37	ОК 04 ОК 08
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	3 сем.-10ч	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта	4 сем.-8ч	
	2. Техника прыжка в длину с места	5 сем.-10ч	
	В том числе, практических занятий	6 сем.-8ч	
	1. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 4. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м, контрольный норматив 5. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив 6. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи и приема эстафетной	12	

	палочки. 7.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий	10	
	1.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2.Разучивание комплексов специальных упражнений 3.Техника бега по дистанции (беговой цикл) 4.Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) 5.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 6.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий	14	
	2.Выполнение контрольного норматива.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 3.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 4.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов 5.Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега 6.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив 7.Техника метания гранаты 8.Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 3. Баскетбол		41	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	3 сем.-8ч 4 сем.-8ч 5 сем.-10ч 7 сем.-6ч 8 сем.-6ч.	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий	8	
	1.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		

	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий	10	
	1.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		
	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	10	
	1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий	10	
	1.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 2.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
Раздел 4. Волейбол		44 3 сем.-10ч 4 сем.-4ч 5 сем.-6ч 6 сем.-6ч 7 сем.-10ч 8 сем.-8ч	ОК 04 ОК 08
Тема 4.1. Техника	Содержание учебного материала	2	

перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	10	ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий		
1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3.Прием мяча. Передача мяча. 4.Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 5.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 6.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			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	10	
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		26	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	3 сем.-6ч 4 сем.-4ч 7 сем.-4ч 8 сем.-12ч	
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий		26
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		

Раздел 6. Лыжная подготовка		26	ОК 04 ОК 08
Тема 6.1. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	Содержание учебного материала	4 сем.-12ч	
	1. Техника попеременных лыжных ходов.	6 сем.- 14ч	
	В том числе, практических занятий	6	
	Отработка техники попеременных лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 3-5 км.		
Тема 6.2. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника одновременных лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Отработка техники одновременных лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 3-5 км		
Тема 6.3. Совершенствование техники коньковых лыжных ходов.	Содержание учебного материала		
	1. Техника коньковых лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий	8	
	Отработка техники коньковых лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 5-10 км.		
Тема 6.4. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения. Передвижение по пересечённой местности	Содержание учебного материала		
	Техника подъемов, спусков.		
	В том числе, практических занятий	6	
	Отработка техники подъемов, спусков, поворотов, торможения Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) контрольный норматив, без учета времени		
Всего:		178	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
Оборудование: беговые дорожки, места для прыжков, место для метания гранаты, переносные элементы полосы препятствий, поле футбольное, ворота футбольные – 2 шт.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Специализированная учебная мебель: рабочее место преподавателя – 3 шт., рабочее место преподавателя, оборудованное компьютером – 1 шт. Технические средства обучения: телевизор – 1 шт., видеоплеер – 1 шт. Учебно - наглядные пособия: стенды тематические – 8 шт. Оборудование: мяч волейбольный - 15 шт., мяч баскетбольный – 20 шт., стол теннисный - 5 шт., стойки волейбольные - 2 шт., сетка волейбольная-1 шт., щиты и кольца баскетбольные - 4 шт., гимнастические скамейки -7 шт., шведские стенки – 14 шт., тумбы тренировочные - 3 шт., медицинбол - 19 шт., конус тренировочный – 10 шт., барьер универсальный - 12 шт., перекладина гимнастическая – 1 шт.

Стрелковый тир, оснащенный оборудованием: *Оборудование: ноутбук, макет автомата АКМ с электронным излучателем, электронная мишень, программное обеспечение.*

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием: *специализированная учебная мебель: рабочее место преподавателя - 1 шт. Учебно - наглядные пособия: стенды тематические – 3 шт. Оборудование: гимнастические скамейки – 3 шт., шкафы (стеллажи) - 14 шт., доска для пресса – 1 шт., тренажер для жима ногами – 1 шт., гиперэкстензия горизонтальная – 1 шт., гриф усиленный – 2 шт., гриф с гладкой втулкой – 5 шт., скамья с переменным углом – 1 шт., скамья стойка для жима штанги лежа – 2 шт., скамья стойка для жима штанги лежа под углом – 1 шт., стойка с двумя позициями для штанг – 1 шт., тренажер вертикальная тяга – 1 шт., тренажер горизонтальная тяга – 1 шт., тренажер «Грудь-машина Баттерфляй» - 1 шт., тренажер «Сгибание-разгибание ног» - 1 шт., подставки под блины – 2 шт., набор гантелей (неразборных) - 20 шт., подставка под гантели – 1 шт., тренажер «Голень сидя» - 1 шт., скамья Скотта – 1 шт., тренажер «Пресс, перекладина, брусья» - 1 шт., шведская стенка – 4 шт., перекладина – 1 шт., брусья – 1 шт., стол для армспорта – 1 шт., скамья для пресса с переменным углом – 1 шт., блины – 30 шт., замки – 10 шт., гири – 8шт..*

Лыжная база: *Оборудование: комплекты лыж- 36 шт.*

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы)

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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
3. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474800>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.	- <i>устный опрос;</i> - <i>практическое занятие;</i> - <i>дифференцированный зачет;</i>
знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	