

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 23.12.2022 15:36:43
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ярославского филиала ПГУПС

_____ О.М. Епархин

«31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация – **Техник**

Форма обучения – **очная**

Ярославль
2022

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 1 от «31» августа 2022 г.
Председатель _____ Тиханова Е.И.

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

Разработчик программы: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Ярославле (Ярославский филиал ПГУПС)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	Уо 08.01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
			Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения
Дисциплинарные результаты	Уд 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зд 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
			Зд 2	основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	162
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов (4, 6 семестры)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК	Код ПО/У/З
1	2	3	4	5
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	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	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		30		
Тема 2.1 Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	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	10		
	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 4 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 5 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	2		
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04
	1. Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой в вираже. Методика обучения технике старта.			

	В том числе практических занятий	10		Уд 1 Зд1, Зд 2
	Практическое занятие № 6 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2		
	Практическое занятие № 7 Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		
	Практическое занятие № 8 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 9 Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив	2		
	Практическое занятие № 10 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	10	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов			
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 11 Обучение технике бега на средние дистанции	2		
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники передвижения по дистанции 500м/1000м	2		
	Практическое занятие № 13 Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	Практическое занятие № 14 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2		
	Практическое занятие № 15 Техника метания гранаты	2		
Раздел 3. Баскетбол		32		
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	6	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 16 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		
	Практическое занятие № 17 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	Практическое занятие № 18	2		

	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места			
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	Техника ведения и передача мяча в движении			
	В том числе практических занятий	10		
	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2		
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	Практическое занятие № 21 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	Практическое занятие № 22 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2		
	Практическое занятие № 23 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	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	8		
	Практическое занятие № 24 Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2		
	Практическое занятие № 25 Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в колонне	2		
	Практическое занятие № 26 Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в кругу	2		
	Практическое занятие № 27 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбола	2		
Тема 3.4	Содержание учебного материала	8		Уо 04.01, Зо 04.01

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	1. Техника владения баскетбольным мячом		ОК 04 ОК 08	Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 28 Совершенствование тактических действий в позиционно нападении со сменой мест	2		
	Практическое занятие № 29 Выполнение контрольных нормативов: «ведение-2 шага-бросок»	2		
	Практическое занятие № 30 Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2		
	Практическое занятие № 31 Совершенствование технических элементов баскетбола	2		
Раздел 4. Волейбол		40		
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	22	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	В том числе практических занятий	22		
	Практическое занятие № 32 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2		
	Практическое занятие № 33 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
	Практическое занятие № 34 Прием мяча. Передача мяча.	2		
	Практическое занятие № 35 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2		
	Практическое занятие № 36 Страховка у сетки.	2		
	Практическое занятие № 37 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещении	2		
	Практическое занятие № 38 Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары	2		
	Практическое занятие № 39 Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары	2		
Практическое занятие № 40	2			

	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			
	Практическое занятие № 41 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		
	Практическое занятие № 42 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	6	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё			
	В том числе, практических занятий	6		
	Практическое занятие № 43 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2		
	Практическое занятие № 44 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
	Практическое занятие № 45 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий	4		
	Практическое занятие № 46 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера	2		
	Практическое занятие № 47 Отработка техники прямого нападающего удара	2		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	1. Техника прямого нападающего удара			
	В том числе, практических занятий	8		
	Практическое занятие № 48 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		
	Практическое занятие № 49 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2		

	Практическое занятие № 50 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2		
	Практическое занятие № 51 Учебная игра с применением изученных положений.	2		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		8		
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	1. Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятиям на тренажерах, силовым упражнениям			
	В том числе, практических занятий	8		
	Практическое занятие № 52 Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	Практическое занятие № 53 Обучение упражнениям, развивающим гибкость	2		
	Практическое занятие № 54 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2		
	Практическое занятие № 55 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2		
Раздел 6. Лыжная подготовка		52		
Тема 6.1 Лыжная подготовка. Коньки	Содержание учебного материала	52	ОК 04 ОК 08	Уо 04.01, Зо 04.01 Уо 08.01 - Уо 08.03 Зо 08.01 - Зо 08.04 Уд 1 Зд1, Зд 2
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований, методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода			
	В том числе практических занятий	52		
	Практическое занятие № 56 Обучение технике попеременного двухшажного хода	2		
	Практическое занятие № 57 Обучение технике попеременного одношажного хода	2		
	Практическое занятие № 58 Полуконьковый и коньковый ход	2		
	Практическое занятие № 59 Полуконьковый и коньковый ход	2		
	Практическое занятие № 60 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		
	Практическое занятие № 61	2		

Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы			
Практическое занятие № 62 Передвижение по пересеченной местности	2		
Практическое занятие № 63 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2		
Практическое занятие № 64 Прыжки на лыжах с малого трамплина	2		
Практическое занятие № 65 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом»	2		
Практическое занятие № 66 Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом»	2		
Практическое занятие № 67 Обучение технике подъемов в гору разными способами	2		
Практическое занятие № 68 Равномерное передвижение на лыжах 3 км	2		
Практическое занятие № 69 Равномерное передвижение на лыжах 3 км	2		
Практическое занятие № 70 Равномерное передвижение на лыжах 5 км	2		
Практическое занятие № 71 Равномерное передвижение на лыжах 3 км	2		
Практическое занятие № 72 Равномерное передвижение на лыжах 5 км	2		
Практическое занятие № 73 Катание на коньках.	2		
Практическое занятие № 74 Посадка. Техника падений	2		
Практическое занятие № 75 Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2		
Практическое занятие № 76 Разгон, торможение.	2		
Практическое занятие № 77	2		

	Техника и тактика бега по дистанции.			
	Практическое занятие № 78 Пробегание дистанции до 500 метров.	2		
	Практическое занятие № 79 Катание на коньках.	2		
	Практическое занятие № 80 Катание на коньках.	2		
	Практическое занятие № 81 Катание на коньках.	2		
	Всего	164		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497734> (дата обращения: 27.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 27.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Зд1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Зд2 основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет
<p>Уд1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<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