

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 23.12.2022 15:35:46
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

**ООД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовый уровень)**

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 ООД.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413.

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ООД.07 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла ОПОП-П 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 личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРб) и (ПРу) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 02	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР 03	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 04	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 09	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 10	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 11	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
ЛР 15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 06	умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ПРБ 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПРБ 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРБ 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРБ 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРБ 05	владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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	117
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	114
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация 1 семестр – дифференцированный зачет 2 семестр - дифференцированный зачет	

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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код ОК	Код ПР6/ПРУ
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Введение		2			
Тема 1.1. Введение	Дидактические единицы, содержание	2	<i>ЛР 01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР07, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 01, ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05</i>
	1. Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.	2			
Раздел 2. Легкая атлетика		22			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 1. Специально - беговые упражнения	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 2.Техника бега по дистанции	2			
Практическое занятие 3 Обучение низкому старту Бег 60м, 210м.	2				
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Дидактические единицы, содержание	2			
	в том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие 4. Контрольные тесты динамики физического развития студентов.	2	<i>ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР07, ЛР10, МР01, МР02, МР03, МР04, МР06</i>	<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05</i>
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Дидактические единицы, содержание	10			
	в том числе практических занятий	10			
	Практическое занятие 5.Обучение технике бега по прямой и повороту	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 6.Обучение технике высокого старта	2			
	Практическое занятие 7.Равномерный бег по дистанции	2			
Практическое занятие 8.Переменный бег на отрезках	2				

	Практическое занятие 9.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05
Тема 2.4. Эстафетный бег	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие 10.Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	ЛР 05, ЛР 08, ЛР 09, ЛР10, ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 06	OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 11.Совершенствование техники эстафетного бега.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05
	Раздел 3. Баскетбол	26			
Тема 3.1. Техника владения мячом	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	10			
	Практическое занятие 12.Обучение перемещениям в баскетболе.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 13.Обучение стойке и передвижению баскетболиста.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 14.Обучение передаче и ловле мяча.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 15.Обучение ведению мяча	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 16.Обучение броскам.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05
	Тема 3.2. Техника игры	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий		8	
Практическое занятие 17.Обучение личной защите.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05	
Практическое занятие 18.Обучение технике игры в нападении.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05	
Практическое занятие 19.Обучение технике игры в защите.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05	
Практическое занятие 20.Обучение технике игры в защите.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05	
Тема 3.3 Тактика игры	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий		8		
Практическое занятие 21.Тактика игры в нападении.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05	
Практическое занятие 22.Тактика игры в защите.	2		OK 04 OK 08	ПР6 02, ПР6 05	

	Практическое занятие 23.Зонная защита	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 24.Правила соревнований, двусторонняя игра	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		1			
Раздел 4. ОФП		24			
Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	24			
	Практическое занятие 25.Обучение технике поднимания туловища из положения лежа.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 26.Техника поднимания туловища из положения лежа	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 27.Совершенствование техники поднимания туловища из положения лежа	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 28.Обучение технике приседания на одной ноге.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 29.Техника приседания на правой и на левой ноге	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 30.Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 31.Обучение технике сгибания рук в упоре лежа	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 32.Техника сгибания рук в упоре лежа.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 33.Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 34.Обучение упражнениям на гибкость	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 35.Совершенствование упражнений на гибкость .	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 36.Обучение прыжкам на скакалке.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
Раздел 5. Гимнастика		10			
Тема 5.1.	Дидактические единицы, содержание	4			
	в том числе практических занятий	4			

Развитие физических качеств	Практическое занятие 37.Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа)	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 38.Обучение технике опорного прыжка.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
Тема 5.2. Элементы акробатики	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 39.Стойка на лопатках.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 40.Мостик из положения лежа и стоя.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 41.Кувырок вперед, кувырок назад.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
Раздел 6. Легкая атлетика		30			
Тема 6.1. Низкий старт	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 42.Совершенствование техники низкого старта.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 43.Стартовый разгон.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 44.Выполнение стартов из различных исходных положений.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.2. Спринт	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 45.Финиширование.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 46.Бег на 60м.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 47.Бег на 210м.	2		ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.3. Прыжок в длину с разбега	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 48.Повторный бег на отрезках	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12,	ОК 04 ОК 08	ПР6 02, ПР6 05

	Практическое занятие 49.Контрольные тесты динамики физического развития.	2	<i>ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 50.Переменный бег с заданной скоростью.	2		<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Тема 6.4. Бег на средние дистанции	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 51.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 52.Подводящие упражнения для прыжков в длину	2		<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 53.Обучение прыжку способом «согнув ноги».	2		<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития	Практическое занятие 54.Обучение прыжку способом «в шаг».	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 55.Разбег. Приземление.	2		<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 56.Прыжок в длину с разбега на результат.	2		<i>ОК 04 ОК 08</i>	<i>ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05</i>
	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
Промежуточная аттестация	Практическое занятие 57. Дифференцированный зачет	2			
Всего:		117			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный 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. 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.

2. 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05	<p>«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - 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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях с применением игровых, групповых методов.</p> <p>Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений;</p> <p>дифференцированный зачет</p>