

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Епархин Олег Модестович
Должность: директор Ярославского филиала ПГУПС
Дата подписания: 11.07.2023 10:04:49
Уникальный программный ключ:
02c0e3529c2d8e46b4c35c37058e2c51356096da

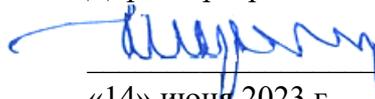
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

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

«14» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

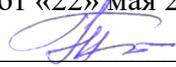
для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация – **Техник**

Форма обучения – **очная**

Ярославль
2023

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин естественно-научного цикла
и физической культуры
протокол № 10 от «22» мая 2023 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. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины 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 укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

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. Богащенко. — 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. Коновалов, В. Л. Баскетбол : учебное пособие для спо / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники : учебное пособие для спо / И. В. Тихонова, В. И. Величко. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-9993-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/202178> (дата обращения: 05.10.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 30.01.2023). — 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; Зд2 основы здорового образа жизни.</p>	<p>- 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</p>	<p>- выполнение контрольных нормативов по темам; - дифференцированный зачет</p>
<p>Уд1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>- 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</p>	<p>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях; - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях; - дифференцированный зачет</p>