ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»**
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Брянский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ И.Е. Мариненков
«30» 01 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)
базовая подготовка среднего профессионального образования

Квалификация: техник
Вид подготовки: базовая
Форма обучения: очная
Нормативные сроки обучения: 3 года 10 месяцев
Начало подготовки: 2020 год

Брянск
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требованийФедерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (СПО) **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**, примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» и учебного плана.

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Разработчик: Семушкин А. А. – преподавательБрянского филиала ПГУПС

Рецензенты:

Кондрашов В. И. - преподаватель I категории ВФ ПГУПС.

Синицын Д. А. - руководитель физического воспитания РЖТ

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 4 от «22» июня 2020г.
Председатель цикловой комиссии Н.Н. Шпакова

Рассмотрено на заседании Методическим советом филиала
Протокол № 7 от «29» 04 2020г.
Председатель – зам. директора по УПР И.Е. Мариненков

Рекомендовано к утверждениюПедагогическим советом
Протокол № 8 от «30» июня 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт 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	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.07 Электроснабжение(по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 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

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объём в часах**
Объем образовательной программы	178
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические работы	158
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 01 «Физическая культура»

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		5	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**		
	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*	
	3. 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*	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		32	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	1.Техника безопасности на занятия 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 400 м., контрольный норматив 5. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи и приема эстафетной палочки. 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*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 7.Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся		
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 и лабораторных работ	*12*	
	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 шаге» 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		
Раздел 3. Баскетбол		41	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	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 и лабораторных работ	*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		
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		

колоне и кругу, правила баскетбола	**В том числе, практических занятий и лабораторных работ**	*10*	
	1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	1.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 2.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Волейбол		**43**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*12*	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*10*	
	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		

	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		**27**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*26*	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
Раздел 6. Лыжная подготовка		**18**	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема 6.1 Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника попеременных лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*4*	
	Отработка техники попеременных лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 3-5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2 Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника одовременных лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*4*	
	Отработка техники одновременных лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 3-5 км		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3 Совершенствование техники коньковых лыжных ходов.	**Содержание учебного материала**		
	1.Техника коньковых лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*6*	
	Отработка техники коньковых лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 5-10 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.4 Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения. Передвижение по пересечённой местности	**Содержание учебного материала**		
	Техника подъемов, спусков.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*4*	
	Отработка техники подъемов, спусков, поворотов, торможения Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) контрольный норматив, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	**12**	
Всего:		**178**	

3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- Мячи волейбольные, баскетбольные и футбольные, маты гимнастические, настольные теннисные столы, перекладина гимнастическая навесные, скамейки гимнастические, лыжи, баскетбольные щиты, щит баскет. (ферма скл.+щит пласт.+кольцо), стойки воллейбольые, стол для армреслинга, ворота минифутбольные, штанга, форма спортивная, табло баскетбольное, универсальное спортивное табло, шведская стенка, гири, палатки, винтовка пневматическая AirArms S 410 Long, винтовка спортивная МР-532, револьвер сигнальный "Блеф" Наган-С, телевизор 21"Samsunq, видеокамера цифровая Sony DCR-SR47+ карта памяти, персональный компьютер (Монитор TFT 19 ACER V 193A), принтер лазерный HP LJ-M1120
- Тренажеры

Тренажер гребной ВР 2200, станция силовая "Danton", скамья силовая "Torneo", комплекс силовой "Мульти-система" с комплектом дисков, тренажер для пресса и спины.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Беговая дорожка; футбольное поле; элементы полосы препятствий; хоккейный корт.

Спортивная площадка:

Синтетическое покрытие; волейбольная площадка (стойки, сетка), баскетбольные щиты (кольца, сетки); ворота футбольные; элементы полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия :Профессиональное образование).https://biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/10

2. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник для студ.учреждений сред.проф.образования/ Бишаева А.А. – 8-е изд., стер.- М,: Издательский центр « Академия» 2017, - 304с.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (СПО)https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/11

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л., Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. -18-е изд., стер,-М.: Издательский центр « Академия» 2017. – 176с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.minstm.gov.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирование, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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. «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.	Примеры форм и методов контроля и оценки • Наблюдение за выполнением практических заданий. • Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. • Определение уровня физической подготовленности. • Личные достижения обучающихся.
знания: • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни		

Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» преподавателя Сёмушкина Анатолия Андреевича.

Рабочая программы для студентов Брянского филиала составлена в соответствии требованиям Федерального Государственного Образовательного стандарта, учебного плана по специальности 13.02.07 «Электроснабжение (по отраслям)».

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материалов по двум разделам:

1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности,
2. Учебно-практические основы физической культуры личности.

Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений и в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в форме дифференцированного зачёта.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, основной литературы актуален.

Заключение: данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения дисциплины «Физическая культура в Брянском филиале.

Рецензент: Руководитель Физического воспитания
ГБС ПЕ Сильвестр Д.А., преподаватель
высшей категории

20.04.2020г.
(дата)

(подпись)

Рецензия

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО и требованиями, предъявляемыми к составлению и оформлению рабочих программ.

Рецензируемая программа предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования. Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Рабочая программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Практический материал представлен традиционными для учебных заведений и наиболее культивируемыми в нашей стране видами спорта.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» соответствует изложенной в ней принципам, формам и методам обучения и воспитания специалистов СПО.

Рецензент: Кондратьев Владимир Иванович

тренер-преподаватель I категории

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНОСИМЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

Номер изменений	Дата внесения изменений	Перечень и содержание откорректированных разделов рабочей программы	ФИО и подпись лица, внесшего изменения