Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мариненков И.Е.
Должность: зам.директора по УПР
Дата подписания: 07.07.2023 14:51:34
Уникальный программный ключ:
e3c36e79ebb3c1c290e8708946[illegible]

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 УПР
_____ И.Е. Мариненков
«25» июня 2023 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: 2023 год

Брянск
2023

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.

Организация-разработчик: Брянский филиал ПГУПС

Одобрено на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол №5 от «22»__05___2023 г.
Председатель цикловой комиссии _____ Романенко К.В.

Рекомендовано на заседании Методического совета
Протокол №8 от «24» __05___2023 г.
Председатель – зам. директора по УПР_____ Мариненков И.Е.

Рекомендовано к утверждению Педагогическим советом
Протокол №8 от «25» __05__2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **3**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **12**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **14**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

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 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Умения

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

Знания

- 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:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося	4
Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета*	

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		**5**	ОК 04 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		**36**	ОК 04 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	*12*	
	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 200 м, контрольный норматив 5.Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив 6. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи и приема эстафетной палочки. 7.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		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок	**Содержание учебного материала**		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	*14*	

в длину с разбега. Метание снарядов	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		**39**	ОК 04 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	*8*	
	1.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
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	**Содержание учебного материала**		

Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	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		
	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		**41**	ОК 04 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	*10*	
	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	**1**	
	Самостоятельная работа обучающихся		
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 04 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 04 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 одновременных 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	**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		

пересечённой местности	**Самостоятельная работа обучающихся**	***4***	
Всего:		**178**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

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 Air Arms 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 реализации программы

Основная литература

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. Электронный ресурс URL: https://urait.ru/bcode/469681

Дополнительная литература

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. Электронный ресурс URL: https://urait.ru/bcode/471143

Физкультура и спорт» ежемесячный иллюстрированный журнал. Основан 15

мая 1922 года. fis1922.ru srrb.ru›заметки/literatura/vse-vypuski-zhurnalai…

3.3. Выполнение требований ФГОС в части использования активных и интерактивных форм обучения

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа предусматривает использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в целях формирования и развития общих компетенций:

3.4. Использование вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа не предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе проведения следующих практических занятий:

3.5. Реализация образовательной программы в форме практической подготовки

Образовательная деятельность в форме практической подготовки при реализации ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется при проведении практических занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным; включает в себя отдельные лекции, которые предусматривают передачу обучающимся информацию, необходимую для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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, тестирования, 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. «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 предусмот-ренных 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: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни		