ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Курский ж.д. техникум – филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Курекого ж.д. техникума – филиала ПГУПС
_____А.И. Семенихин
«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация -Техник

вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Курск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

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 является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка).

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) (базовая подготовка).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: коды компетенций.

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 178 часов, в том числе:

обязательная часть -174 часов.

вариативная часть – 14 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на расширение (углубление) объема знаний по разделам программы «Волейбол», «Баскетбол».

Объем образовательной программы обучающегося – 178 часа, 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
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	1	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие		
	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	
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		**170**	
Раздел 2. Легкая атлетика.		38	ОК 03
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	**Содержание учебного материала**		ОК 04
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта.		ОК 06
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	ОК 08
	1.Техника безопасности на занятия л/а. 2.Техника специальных беговых упражнений. 3. Техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 4.Развитие скоростных качеств. 5.Развитие скоростно-силовых качеств. 6.Развитие скоростной выносливости. 7. Бег на 100 м.. Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	**Содержание учебного материала**		ОК 03
	Техника кроссового бега		ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	ОК 06
	1.Техника специальных беговых упражнений.		ОК 08
	2. Техники кроссового бега 3.Развитие общей и специальной выносливости. 4. Бег 500м.,(д).1000м, (ю). Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема2.3 Бег на длинные	**Содержание учебного материала**		ОК 03
	Техника бега на длинные дистанции.		ОК 04

дистанции			ОК 06 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	1. Техника специальных беговых упражнений.		
	2. Техники бега на длинные дистанции.		
	3. Развитие общей и специальной выносливости.		
	4.Бег 2000м(д)., 3000м.(ю). Выполнение контрольного норматива		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема2.4 Метание снарядов.	Содержание учебного материала		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника метания снарядов (гранаты).		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Техника специальных упражнений.		
	2.Техника метания снарядов.		
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	4. Метание гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю).		
	Выполнение контрольного норматива		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема2.5 Прыжки в длину.	Содержание учебного материала		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника прыжков в длину с разбега.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Техника специальных упражнений.		
	2. Техника прыжков в длину с разбега.		
	3. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	4. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.		
	5. Прыжки в длину с места. Выполнение контрольного норматива.		

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема2.6Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника эстафетного бега.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	1.Техника специальных упражнений. 2.Техника приема и передачи эстафетной палочки 3. Развитие скоростных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		30	
Тема3.1 Базовые упражнения атлетической гимнастики	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Составление и выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	30	
	1.Технология составления и выполнения базовых упражнений атлетической гимнастикина различные группы мышц. 2.Выполнение комплексов упражненийна различные группы мышц. 3.Развитие силовых качеств 4.Подтягивание. Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 4. Спортивные игры		84	
Волейбол		42	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
Тема4.1 Правила игры.	**Содержание учебного материала**		
	Изучить основные правила игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	

	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2.Тестирование. Зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема4.2 Стойки, перемещения.	**Содержание учебного материала**		
	Техника стоек и перемещений.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Техника формирующих упражнений 2. Техника стоек и перемещений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема4.3 Приемы и передачи мяча.	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника приемов и передач мяча		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника приемов и передач мяча 4. Приемы и передачи мяча.Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема4.4 Подачи мяча.	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника подачи мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника подач мяча 4.Подачи мяча.Выполнение контрольного норматива.		

	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема4.5 Нападающий удар.	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема4.6 Блокирование.	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника блокирования.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема4.7 Тактические действия.	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Элементы тактических действий.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3.Учебная игра. Зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Баскетбол		**42**	
Тема4.8 Правила игры.	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04
	Изучить основные правила игры.		

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	ОК 06 ОК 08
	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры.. 2.Правила игры. Зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема4.9 Владения мячом	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04
	Техника владения мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	22	ОК 06
	1.Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3. Техникаведения, ловли и передачи мяча. 4. Штрафной бросок мяча в кольцо. Выполнение контрольного норматива.		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		ОК 03
Тема4.10 Тактические действия.	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 06
	Элементы тактических действий.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	ОК 08
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактикинападения и защиты. 3.Учебная игра. Зачет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Лыжная подготовка		18	
Тема5.11 Классические лыжные ходы.	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04
	Техника классических лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	ОК 06

	1. Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов.Зачет		ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема5.12 Свободные лыжные ходы.	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника свободных лыжных ходов.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. Зачет 4. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д) Выполнение контрольного норматива.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема5.13 Преодоление подъемов и спусков	**Содержание учебного материала**		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника преодоления подъемов и спусков		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	1. Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3.Техника преодоление подъемов и спусков		
Всего		**178**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

1.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговая дорожка 4х400м.

Беговая дорожка2х100.

Беговая дорожка для барьерного бега.

Беговая дорожка для эстафетного бега4х100.

Сектор для толкания ядра.

Прыжковая яма для прыжков в длину-2.

Гимнастический городок.

Стартовые флажки.

Палочки эстафетные.

Гранаты для метания500гр.

Гранаты для метания700гр.

Ядра для толкания.

Рулетка металлическая.

Секундомеры.

2.Спортивный зал; (288 кв. м.)

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

граната для метания (700 г.), граната для метания, мячи баскетбольные , мячи волейбольные, мячи набивные, мячи футбольные , скакалки, маты гимнастические, электронные секундомеры, сетка баскетбольная, скамейки гимнастические, шиповки легкоатлетические, ядро для толкания, тренажер «Бенч», лыжи, перекладины гимнастические, сетки волейбольные, табло электронное, щиты баскетбольные, козел гимнастический, лыжероллеры, мостик гимнастический.

3.Тренажерный зал общефизической подготовки. (56 кв. м.)

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

Подставка под штангу, штанга, стенка гимнастическая, силовой комплекс RO937 тренажер «Степ-пер», тренажер «Тотал-тренажер» многофункциональный, брусья параллельные , гири, гантели

Технические средства обучения

Музыкальный центр, колонки, микрофон, компьютер, телевизор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная учебная литература:

1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебники практикум для СПО. «Юрайт», 2017.

Дополнительная учебная литература:

1.Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 148 с. (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https:// urait./bcode/456955 (дата обращения: 21.09.2020).

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов /

2.Е. Ф. Жданкеина, И. М. Добрынин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10153-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/453244 (дата обращения: 21.09.2020).

Интернет-ресурсы:

1. http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm - Российский журнал "Физическая культура"
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm - Журнал "Теория и практика физической культуры"
http://sportrules.boom.ru/ - Правила различных спортивных игр
http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.

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 и профессиональных компетенций:
Тема: «Типы телосложений человека» в форме презентации на основе современных мультимедийных средств.

3.4. Использование средств вычислительной техники в процессе обучения

Рабочая программа предусматривает использование персональных компьютеров обучающимися в ходе самостоятельной работы обучающихся
Практическое занятие: «Реакция организма на физическую нагрузку»

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 предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат 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		

	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.			