

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Агеев Владимир Александрович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.08.2024 19:55:27  
Уникальный программный ключ:  
8731da132b41b9d7596147edfefb304425dbdfce

**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

Зам. директора по учебно-  
воспитательной работе Курского ж.д  
техникума филиала ПГУПС

\_\_\_\_\_ Е..Н. Судаков  
«30» августа 2024г.

**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  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 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 174 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 – 174 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем– 174 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>174</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
Практическая подготовка	170
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-

## 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	В том числе в форме практической подготовки	Уровень усвоения	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3			4
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>4</b>			ОК 03
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>					
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1			ОК 04
Тема 1.1	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в				ОК 06
Физическая	обеспечении				ОК 08

культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	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			
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-			
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		<b>170</b>	170		
Раздел 2. Легкая атлетика.		<b>38</b>	38	2	ОК 03
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта.				ОК 06
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8	2	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.				
	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03

<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции.	Техника кроссового бега				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	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.				
<b>Тема2.3</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника бега на длинные дистанции.				ОК 04
					ОК 06
					ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8	2	
	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					
<b>Тема2.4</b> Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника метания снарядов (гранаты).				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	ОК 06
	1.Техника специальных упражнений.				ОК 08
	2.Техника метания снарядов. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Метание гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю). Выполнение контрольного норматива				
	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника прыжков в длину с разбега.				ОК 04

<b>Тема2.5</b> Прыжки в длину.	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	ОК 06
	1.Техника специальных упражнений.				ОК 08
	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.				
<b>Тема2.6</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника эстафетного бега.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	4	2	ОК 06
	1.Техника специальных упражнений. 2.Техника приема и передачи эстафетной палочки 3. Развитие скоростных качеств.				ОК 08
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>30</b>	30	2	
<b>Тема3.1</b> Базовые упражнения атлетической гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Составление и выполнение базовых упражнений атлетической гимнастики на различные группы мышц.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	30	30	2	ОК 06
	1.Технология составления и выполнения базовых упражнений атлетической гимнастики различные группы мышц. 2.Выполнение комплексов упражнений различные группы мышц. 3.Развитие силовых качеств 4.Подтягивание. Выполнение контрольного норматива.				ОК 08

<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>84</b>	84	2	
Волейбол		<b>42</b>	42	2	ОК 03
<b>Тема4.1</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 04
	Изучить основные правила игры.				ОК 06
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	2	2	ОК 08
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2. Тестирование. Зачет.				
<b>Тема4.2</b> Стойки, перемещения.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	Техника стоек и перемещений.				
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	2	2	
	1. Техника формирующих упражнений. 2. Техника стоек и перемещений.				
<b>Тема4.3</b> Приемы и передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника приемов и передач мяча				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8	2	ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника приемов и передач мяча 4. Приемы и передачи мяча. Выполнение контрольного норматива.				ОК 08
<b>Тема4.4</b> Подачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника подачи мяча.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	8	2	ОК 06

	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника подачи мяча 4. Подачи мяча. Выполнение контрольного норматива.				ОК 08
<b>Тема4.5</b> Нападающий удар.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника нападающего удара				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника нападающего удара				ОК 08
<b>Тема4.6</b> Блокирование.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника блокирования.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6		2	ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника блокирования.				ОК 08
<b>Тема4.7</b> Тактические действия.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Элементы тактических действий.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	10	2	ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра. Зачет.				ОК 08
<b>Баскетбол</b>		42	42	2	
<b>Тема4.8</b> Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Изучить основные правила игры.				ОК 04

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

<b>Тема5.12</b> Свободные лыжные ходы.	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника свободных лыжных ходов.				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. Зачет 4. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д) Выполнение контрольного норматива.				ОК 08
<b>Тема5.13</b> Преодоление подъемов и спусков	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 03
	Техника преодоления подъемов и спусков				ОК 04
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	6	2	ОК 06
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника преодоление подъемов и спусков				ОК 08
<b>Всего</b>		<b>174</b>	<b>170</b>		

### **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 4x400м.

Беговая дорожка 2x100.

Беговая дорожка для барьерного бега.

Беговая дорожка для эстафетного бега 4x100.

Сектор для толкания ядра.

Прыжковая яма для прыжков в длину-2.

Гимнастический городок.

Стартовые флажки.

Палочки эстафетные.

Гранаты для метания 500гр.

Гранаты для метания 700гр.

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:**

### **5. Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная учебная литература:**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/49123>
3. Физическая культура. 10 – 11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень. В.И Лях – 6-е издание. Москва, Просвещение, 2019 г. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
4. Лях В.И., Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение 2021. - 271 с.

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура для студентов: учебное пособие. Москва: КноРус, 2021 г.

#### 4. Спортивные игры: правила техника, тактика: учебное пособие для среднего профессионального образования

Интернет ресурсы:

ЭБС ЛАНЬ <http://e.lanbook.com>

ЭБС ПГУПС <http://libraru.pgups.ru>

<http://21416s15.edusite.ru> Раздел «ИКТ»

<http://mamutkin.ucoz.ru> - Раздел «Электронные учебники»

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТПФК/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 компетентного 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.

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно,</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Наблюдение за выполнением практических заданий.</li> <li>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</li> <li>Определение уровня физической подготовленности.</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Личные достижения обучающихся.</li> </ul>