

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Улан-Удэнский колледж железнодорожного транспорта -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Иркутский государственный университет путей сообщения»
(УУКЖТ ИрГУПС)

ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

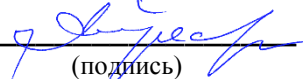
*Очная форма обучения на базе
основного общего образования/среднего общего образования*

Улан-Удэ - 2022

Рабочая учебная программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2017 г №1216 (с изменениями и дополнениями) с учетом примерной основной образовательной программы «Профессионалитет» и рабочей программы воспитания по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

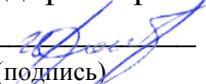
РАССМОТРЕНО

ЦМК *Физического воспитания*
протокол №7 от «26» августа 2022 г.
Председатель ЦМК


(подпись)

А.В.Трескин
(И.О.Ф)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР

(подпись) О. Н. Иванова
(И.О.Ф.)

«26» 08 2022 г.

Разработчик:

Большаков А. В., преподаватель высшей квалификационной категории
УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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 основной образовательной программы "Профессионалитет" в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения 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 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	160
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

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 Н/У/З
1	2	3	5	6
Раздел 1 Основы физической культуры		2		
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие			Уо.03.02 Зо.03.02 Уо.03.03 Зо.03.03
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02 Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02 Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03
Раздел 2. Легкая атлетика		10		
Тема 2.1 Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01
	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			Уо.03.02 Зо.03.02 Уо.03.03 Зо.03.03
	2. Техника прыжка в длину с места			Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02 Уо.06.01 Зо.06.01

	В том числе практических занятий	10		Зо.06.02
	Практическое занятие №1 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2		Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03
	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 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01
	1. Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой в вираже. Методика обучения технике старта.			Уо.03.02 Зо.03.02 Уо.03.03 Зо.03.03
	В том числе практических занятий			Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02
	Практическое занятие №6 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2		Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02
	Практическое занятие №7 Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03

	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 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов			Уо.03.02 Зо.03.02
	В том числе практических занятий	10		Уо.03.03 Зо.03.03
	Практическое занятие №11 Обучение технике бега на средние дистанции	2		Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02
	Практическое занятие №12 Совершенствование техники передвижения по дистанции 500м/1000м	2		Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02
	Практическое занятие №13 Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03
	Практическое занятие №14 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2		
	Практическое занятие №15 Техника метания гранаты	2		
Раздел 3. Баскетбол		6		
Тема 3.1	Содержание учебного материала	6		Уо.03.01 Зо.03.01

Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.02	Зо.03.02
	Практическое занятие № 16 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2		Уо.03.03	Зо.03.03
	Практическое занятие № 17 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		Уо.04.01	Зо.04.01
	Практическое занятие № 18 Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2		Уо.04.02	Зо.04.02
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	10	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.06.01	Зо.06.01
	Техника ведения и передача мяча в движении			Уо.08.01	Зо.08.01
	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2		Уо.08.02	Зо.08.02
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		Уо.08.03	
	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 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.03.02 Зо.03.02 Уо.03.03 Зо.03.03
	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			Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02
	В том числе практических занятий	8		Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02
	Практическое занятие № 24 Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2		Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02
				Уо.08.03
	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	ОК 03	Уо.03.01 Зо.03.01

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	1. Техника владения баскетбольным мячом		ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.02	Зо.03.02
	В том числе практических занятий	8		Уо.03.03	Зо.03.03
	Практическое занятие № 28 Совершенствование тактических действий в позиционно-нападении со сменой мест	2		Уо.04.01	Зо.04.01
				Уо.04.02	Зо.04.02
				Уо.06.01	Зо.06.01 Зо.06.02
				Уо.08.01	Зо.08.01
	Практическое занятие № 29 Выполнение контрольных нормативов: «ведение-2 шага-бросок»	2		Уо.08.02	Зо.08.02
				Уо.08.03	
	Практическое занятие № 30 Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2			
	Практическое занятие № 31 Совершенствование технических элементов баскетбола	2			
Раздел 4. Волейбол					
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	22	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01	Зо.03.01
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			Уо.03.02	Зо.03.02
	В том числе, практических занятий			Уо.03.03	Зо.03.03
				Уо.04.01	Зо.04.01
				Уо.04.02	Зо.04.02
	Практическое занятие № 32 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2		Уо.06.01	Зо.06.01 Зо.06.02
				Уо.08.01	Зо.08.01

	Практическое занятие № 33 Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03
	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 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 № 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 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.03.02 Зо.03.02 Уо.03.03 Зо.03.03
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё			Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02
	В том числе, практических занятий	6		Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02
	Практическое занятие № 43 Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2		Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03
	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 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.03.02 Зо.03.02 Уо.03.03 Зо.03.03
	1. Техника прямого нападающего удара			Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02
	В том числе, практических занятий	4		Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02
	Практическое занятие № 46 Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера	2		Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02
	Практическое занятие № 47 Отработка техники прямого нападающего удара	2		

				Уо.08.03
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01
	1. Техника прямого нападающего удара			Уо.03.02 Зо.03.02
	В том числе, практических занятий			Уо.03.03 Зо.03.03
	Практическое занятие № 48 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2		Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02
	Практическое занятие № 49 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2		Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02
				Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03
	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				
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	8	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01
	1. Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям			Уо.03.02 Зо.03.02
	В том числе, практических занятий	8		Уо.03.03 Зо.03.03
	Практическое занятие № 52 Обучение технике упражнений на тренажерах	2		Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02
	Практическое занятие № 53	2		Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02
				Уо.08.01 Зо.08.01

	Обучение упражнениям, развивающим гибкость			Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03
	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				
Тема 6.1 Лыжная подготовка. Коньки	Содержание учебного материала	50		
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований, методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода		ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08	Уо.03.01 Зо.03.01 Уо.03.02 Зо.03.02 Уо.03.03 Зо.03.03
	В том числе, практических занятий			Уо.04.01 Зо.04.01 Уо.04.02 Зо.04.02
	Практическое занятие № 56 Обучение технике попеременного двухшажного хода	2		Уо.06.01 Зо.06.01 Зо.06.02
	Практическое занятие № 57 Обучение технике попеременного одношажного хода	2		
	Практическое занятие № 58 Полуконьковый и коньковый ход	2		Уо.08.01 Зо.08.01 Уо.08.02 Зо.08.02 Уо.08.03
	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 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		

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 Техника и тактика бега по дистанции.	2		
	Практическое занятие № 78 Пробегание дистанции до 500 метров.	2		
	Практическое занятие № 79 Катание на коньках.	2		
	Практическое занятие № 80 Катание на коньках.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Реферат на тему: Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Знание техники безопасности			
	Всего	164 162/2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, стрелковый тир, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020 — 424 с. — (Профессиональное образование).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Самары:
http://www.adm.samara.ru/organs_vlast/organi_pravitelstvo/31544/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:	<i>Знать:</i>	
- особенности обеспечения безопасных условий труда в сфере профессиональной деятельности, правовые, нормативные и организационные основы охраны труда; - правила безопасности при производстве работ	обучающийся демонстрирует знание и понимание принципов обеспечения безопасных условий труда в сфере профессиональной деятельности; правовых, нормативных и организационных основ охраны труда в организации; - демонстрирует знание и понимание правил безопасности при производстве работ	различные виды устного и письменного опроса, экспертное наблюдение и оценка выполнения практических заданий
Умение:	<i>Уметь:</i>	
-проводить идентификацию производственных факторов в сфере профессиональной деятельности; -использовать экобиозащитную технику; - принимать меры для исключения производственного травматизма; - применять средства индивидуальной защиты; - применять безопасные методы выполнения работ	- обучающийся идентифицирует производственные факторы в сфере профессиональной деятельности; - демонстрирует правильный порядок использования экобиозащитной техники; - своевременно принимает меры для исключения производственного травматизма, - грамотно применяет средства индивидуальной защиты; - выбирает и применяет безопасные методы выполнения работ	экспертное наблюдение и оценка выполнения практических занятий, решения зада