

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

ООД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Технологический профиль

Базовый уровень

Очная форма обучения на базе основного общего образования

Улан-Удэ - 2022

1

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

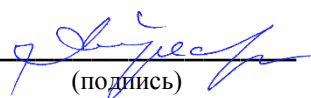
Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 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)

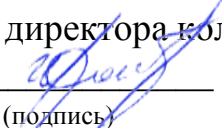
РАССМОТРЕНО

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

О. Н. Иванова
(подпись) (И.О.Ф.)

« 26 » 08 2022 г.

Разработчик:

Федотова Е.П., преподаватель УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного 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 - 04, ОК 06, ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового и углубленного уровней (ПРБ) и (ПРу) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 01	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 02	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР 03	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 04	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 09	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 10	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 11	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей,

	умение оказывать первую помощь;
ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
ЛР 15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 06	умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05	владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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	117
в т.ч. в форме практической подготовки	114
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	
1 семестр – дифференцированный зачет	
2 семестр - 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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	Код ОК	Код ПР6/ПРy
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Введение		2			
Тема 1.1. Введение	Дидактические единицы, содержание	2	ЛР 01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР07, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 03	ПР6 01,
	1. Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.	2			ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05
Раздел 2. Легкая атлетика		22/22			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Дидактические единицы, содержание	6			
	в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 1. Специально - беговые упражнения	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 2.Техника бега по дистанции	2			ПР6 02, ПР6 05
Практическое занятие 3 Обучение низкому старту Бег 60м, 210м.	2	ПР6 02, ПР6 05			
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Дидактические единицы, содержание	2			
	в том числе практических занятий	2			
	Практическое занятие 4. Контрольные тесты динамики физического развития студентов.	2	ЛР01, ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР07, ЛР10, МР01, МР02, МР03, МР04, МР06	ОК 03, ОК 08	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Дидактические единицы, содержание	10			
	в том числе практических занятий	10			
	Практическое занятие 5.Обучение технике бега по прямой и повороту	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 6.Обучение технике высокого старта	2			ПР6 02, ПР6 05
Практическое занятие 7.Равномерный бег по дистанции	2	ПР6 02, ПР6 05			

	Практическое занятие 8.Переменный бег на отрезках	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 9.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 2.4. Эстафетный бег	Дидактические единицы, содержание	4			
	в том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие 10.Обучение технике передачи эстафетной палочки.	2	<i>ЛР 05, ЛР 08, ЛР 09, ЛР10, ЛР 11, МР 02, МР 03, МР 06</i>	ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 11.Совершенствование техники эстафетного бега.	2		ОК 03, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Раздел 3. Баскетбол		26/26			
Тема 3.1. Техника владения мячом	Дидактические единицы, содержание	10			
	в том числе практических занятий	10			
	Практическое занятие 12.Обучение перемещениям в баскетболе.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 13.Обучение стойке и передвижению баскетболиста.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 14.Обучение передаче и ловле мяча.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 15.Обучение ведению мяча	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 16.Обучение броскам.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 3.2. Техника игры	Дидактические единицы, содержание	8			
	в том числе практических занятий	8			
	Практическое занятие 17.Обучение личной защите.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 18.Обучение технике игры в нападении.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 19.Обучение технике игры в защите.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Практическое занятие 20.Обучение технике игры в защите.	2	ОК 04, ОК 06		ПР6 02, ПР6 05	
Тема 3.3 Тактика игры	Дидактические единицы, содержание	8			
	в том числе практических занятий	8			

	Практическое занятие 21.Тактика игры в нападении.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 22.Тактика игры в защите.	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 23.Зонная защита	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 24.Правила соревнований, двусторонняя игра	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		1			
Раздел 4. ОФП		24/24			
Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Дидактические единицы, содержание	24			
	в том числе практических занятий	24			
	Практическое занятие 25.Обучение технике поднимания туловища из положения лежа.	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 26.Техника поднимания туловища из положения лежа	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 27.Совершенствование техники поднимания туловища из положения лежа	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 28.Обучение технике приседания на одной ноге.	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 29.Техника приседания на правой и на левой ноге	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 30.Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 31.Обучение технике сгибания рук в упоре лежа	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 32.Техника сгибания рук в упоре лежа.	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
	Практическое занятие 33.Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа	2		<i>ОК 04, ОК 06</i>	<i>ПР6 02, ПР6 05</i>
Практическое занятие 34.Обучение упражнениям на гибкость	2	<i>ОК 04, ОК 06</i>		<i>ПР6 02, ПР6 05</i>	

	Практическое занятие 35.Совершенствование упражнений на гибкость .	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 36.Обучение прыжкам на скакалке.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Раздел 5. Гимнастика		10/10			
Тема 5.1. Развитие физических качеств	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	4			
	Практическое занятие 37.Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа)	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 38.Обучение технике опорного прыжка.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Тема 5.2. Элементы акробатики	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6		
Практическое занятие 39.Стойка на лопатках.		2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Практическое занятие 40.Мостик из положения лежа и стоя.		2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Практическое занятие 41.Кувырок вперед, кувырок назад.		2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
Раздел 6. Легкая атлетика		30/30			
Тема 6.1. Низкий старт	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 42.Совершенствование техники низкого старта.	2	ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 43.Стартовый разгон.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 44.Выполнение стартов из различных исходных положений.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 45.Финиширование.	2		ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05	ОК 04, ОК 06
Тема 6.2. Спринт	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6			
	Практическое занятие 46.Бег на 60м.	2		ОК 04, ОК 06	ПР6 02, ПР6 05

				OK 06	ПР6 05
	Практическое занятие 47.Бег на 210м.	2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.3. Прыжок в длину с разбега	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6 6			
	Практическое занятие 48.Повторный бег на отрезках	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 49.Контрольные тесты динамики физического развития.	2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
	Практическое занятие 50.Переменный бег с заданной скоростью.	2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
	Тема 6.4. Бег на средние дистанции	Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6 6		
Практическое занятие 51.Бег юноши 3000м., девушки 2000м.		2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
Практическое занятие 52.Подводящие упражнения для прыжков в длину		2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
Практическое занятие 53.Обучение прыжку способом «согнув ноги».		2		OK 04, OK 06	ПР6 02, ПР6 05
Тема 6.5. Контрольные тесты динамики физического развития		Дидактические единицы, содержание в том числе практических занятий	6 6		
	Практическое занятие 54.Обучение прыжку способом «в шаге».	2	<i>ЛР05, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР13, МР01, МР02, МР05</i>	OK03, OK08	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 55.Разбег. Приземление.	2		OK03, OK08	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Практическое занятие 56.Прыжок в длину с разбега на результат.	2		OK03, OK08	ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05
	Промежуточная	Практическое занятие 57. Дифференцированный	2		

аттестация	зачет				
Всего:		<i>117</i>			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

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 издания

1. Матвеев, А.П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) / А. П. Матвеев. - Москва : Просвещение, 2021. - 319 с. - ISBN 978-5-09-023645-4.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер - М.: Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://www.minsport.gov.ru/>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05	<p>Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - 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» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений;</p> <p>дифференцированный зачет</p>