

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 общеобразовательной дисциплины

ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Технологический профиль

Базовый уровень

Очная форма обучения на базе основного общего образования

Улан-Удэ -2023

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 общеобразовательной 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), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для ПОО (ФГБОУ ДПО ИРПО от 30 ноября 2022 г.) с учетом рабочей программы воспитания специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

РАССМОТРЕНО

ЦМК Физического воспитания

протокол № 4 от 20.04.2023.

Председатель ЦМК



Е.П.Федотова

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора колледжа по УВР



(подпись)

И.А. Бочарова

(И.О.Ф.)

02.06.2023

Разработчик:

Герасимова П.С., преподаватель физической культуры УУКЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины	8
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины	14
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	18

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы «Профессионалитет» в соответствии с ФГОС СПО специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям), укрупненной группы 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Личностные и метапредметные	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

	<p>деятельности,</p> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, 	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

	<p>прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами

	<p>аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	--

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы дисциплины	78
теоретическое обучение	2
практические занятия	76
Промежуточная аттестация в форме: <i>Зачета – 1 семестр</i> <i>дифференцированного зачета – 2 семестр</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения на базе основного общего образования:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	1 семестр, 1 курс		
Раздел 1. Введение		2	
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	2	ОК 01,04,08
	1 Задачи и содержание учебного предмета. Техника безопасности на занятиях.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		20	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия	8	ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08
	Практическое занятие 1 Специально - беговые упражнения	2	
	Практическое занятие 2 Техника бега по дистанции	2	
	Практическое занятие 3 Обучение низкому старту	2	
	Практическое занятие 4 Бег 60м, 210м.	2	
Тема 2.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов	Практические занятия.	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 5 Контрольные тесты динамики физического развития студентов.	2	
Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия	10	ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08 ОК 01,04,08
	Практическое занятие 6 Обучение технике бега по прямой и повороту	2	
	Практическое занятие 7 Обучение технике высокого старта	2	
	Практическое занятие 8 Равномерный бег по дистанции	2	
	Практическое занятие 9 Переменный бег на отрезках	2	
	Практическое занятие 10 Бег юноши 3000м., девушки 2000м.	2	

1	2	3	4
Раздел 3. Баскетбол		26	
Тема 3.2. Техника владения мячом	Практические занятия. Практическое занятие 11 Обучение перемещениям в баскетболе. Практическое занятие 12 Обучение стойке и передвижению баскетболиста. Практическое занятие 13 Обучение передаче и ловле мяча. Практическое занятие 14 Обучение ведению мяча Практическое занятие 15 Двусторонняя игра. Дифференцированный зачет	10 2 2 2 2 2	OK 01,04,08 OK 01,04,08 OK 01,04,08 OK 01,04,08 OK 01,04,08
	Итого за I семестр В том числе: лекция, урок практические занятия	32 2 30	
	2 семестр, 1 курс		
Раздел 4. ОФП		24	
Тема 4.1 Развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость)	Практические занятия. Практическое занятие 16 Обучение технике поднимания туловища из положения лежа Практическое занятие 17 Техника поднимания туловища из положения лежа Практическое занятие 18 Совершенствование техники поднимая туловища из положения лежа Практическое занятие 19 Обучение технике приседания на одной ноге. Практические занятия 20 Техника приседания на правой и на левой ноге Практическое занятие 21 Совершенствование техники приседания на правой и на левой ноге Практическое занятие 22 Обучение технике сгибания рук в упоре лежа Практическое занятие 23 Техника сгибания рук в упоре лежа. Практическое занятие 24 Совершенствование техники сгибания рук в упоре лежа Практические занятия. 25 Обучение упражнениям на гибкость Практическое занятие 26 Совершенствование упражнений на гибкость Практическое занятие 27 Обучение прыжкам на скакалке.	2 2	OK 01,04,08 OK 01,04,08
Раздел 5. Гимнастика		10	
Тема 5.1. Развитие физических качеств	Практические занятия Практическое занятие 28 Подтягивание (юноши в висе, девушки в висе лёжа) Практическое занятие 29 Обучение технике опорного прыжка.	4 2 2	OK 01,04,08 OK 01,04,08
Тема 5.2. Элементы акробатики	Практические занятия Практическое занятие 30 Стойка на лопатках. Практическое занятие 31 Мостик из положения лежа и стоя. Практическое занятие 32 Кувырок вперед, кувырок назад.	6 2 2 2	OK 01,04,08 OK 01,04,08 OK 01,04,08
Раздел 6. Легкая атлетика		35	

Тема 6.1. Низкий старт	Практические занятия	6	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 33 Совершенствование техники низкого старта.	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 34 Стартовый разгон.	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 35 Выполнение стартов из различных исходных положений.	2	
Тема 6.2. Спринт	Практические занятия	8	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 36 Выполнение стартов на 15-30м.	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 37 Финиширование.	2	ОК 01,04,08
	Практическое занятие 38 Бег на 60м. Дифференцированный зачёт.	2	ОК 01,04,08
	Итого за 2 семестр	46	
	В том числе: практические занятия	46	
	Всего:	78	
	В том числе: лекция, урок	2	
	практические занятия	76	

Примечание:

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Примерные темы индивидуальных проектов

1. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ, повышения долголетия человека.
2. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
3. Современные виды двигательной активности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи пострадавшему при занятиях физическими упражнениями.
5. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
7. Вредные привычки, профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
8. Современные виды двигательной активности.
9. Влияние вредных привычек на здоровье.
10. Роль Олимпийских игр в развитии современного спорта.
11. Методика развития скоростно-силовых качеств.
12. Физиологические основы спортивных тренировок.
13. Контроль и самоконтроль на занятиях ФК.
14. Быстрота и методика её развития

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Рабочая программа дисциплины реализуется в спортивном комплексе, включающим в себя: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного комплекса:

баскетбольная и волейбольная площадка, баскетбольные фермы, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, «шведские» стенки турники, гимнастические маты, барьеры, гимнастические снаряды – «конь», «козел», «мостики», скакалки, гимнастические обручи, гири, резиновые коврики, футбольное поле, ворота, беговая дорожка, прыжковые ямы, городок нестандартного оборудования.

Технические средства обучения:

-переносное мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов

1. Основная учебная литература:

1.1 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. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532/p.2>.

2. Дополнительная учебная литература:

2.1 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. Интернет – ресурсы:

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

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

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

3.4 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p style="text-align: center;">ОК 01,04,08</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) 	<p>Наблюдение и оценка на практических занятиях с применением игровых, групповых методов. Оценка уровня физической подготовленности при выполнении контрольных упражнений; дифференцированный зачет</p>

Контрольные упражнения для определения и оценки уровня физической
подготовленности обучающихся

Виды упражнений	пол	1 курс		
		Оценка		
		три	четыре	пять
Контрольные упражнения динамики физического развития				
Челночный бег 3*10 м	ю	8,3	7,8	7,6
	д	9,7	9,3	8,9
Прыжки в длину с места	ю	2,00	2,05	2,10
	д	160	170	180
Подтягивание на перекладине	ю	6	9	11
	д	13	15	18
Бег 500	д	2,30	2,20	2,10
Бег 1000 м	ю	4,2	4	3,5
Контрольные упражнения, нормы оценки физической подготовки				
Бег 60 м	ю	10	9,2	8,4
	д	10,5	10	9,5
Бег 210 м	ю	38	35	33
	д	48	45	42
Бег 2000 м	д	12.0	11.0	10
Бег 3000 м	ю	б-вр	13	12,3
Прыжки в длину с разбега	ю	380	400	420
	д	280	300	340
Прыжки в высоту с разбега	ю	105	110	115
	д	85	90	95
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	22	27	32
	д	15	18	20
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	40	50
	д	30	35	40

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

№	Дата внесения изменения	№ страницы	До внесения изменения	После внесения изменения
1				
2				
3				