

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

\_\_\_\_\_/В.А. Максимов/

«03» июля 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Квалификация - **Техник**

Форма обучения - очная

Кашира  
2023

Рассмотрено на заседании ЦК общих гуманитарных и социально – экономических дисциплин  
Протокол № 16 от «29» июня 2023г.  
Председатель ЦК:  
\_\_\_\_\_ /Воробьева М.Ф./

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *13.02.07 Электроснабжение* (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1216 от 14 декабря 2017 года.

**Разработчики программы:**

Королева Е.А., преподаватель Ожерельевского ж. д. колледжа – филиала ПГУПС

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</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)*.

## 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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*.

## 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)*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания и формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. 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 -168 часов.

вариативная часть – 10 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на углубление объема знаний по разделам программы.

Объем образовательной программы обучающегося – 178 часов, 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>178</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные занятия	-
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	ОК 04. ОК 08.
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие	2	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	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>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	ОК 04. ОК 08.
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	3с-12	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта	4с-14	
	2. Техника прыжка в длину с места	5с-12	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1.Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений 2.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 3.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 4.Совершенствование техники бега на дистанции 200 м, контрольный норматив 5.Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив 6. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи и приема эстафетной палочки. 7.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	

	<p>1.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>2.Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>3.Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>4.Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>5.Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>6.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p>		
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	<p>2.Выполнение контрольного норматива.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши</p> <p>3.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>4.Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>5.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>6.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>7.Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.</p>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3с-12</b>	ОК 04. ОК 08.
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	<b>5с-14</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>7с-14</b>	
	<p>1.Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>2.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>	<b>10</b>	
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		

	2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»		
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	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		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо 2.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>38</b>	ОК 04. ОК 08.
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>4с-10</i>	
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>6с-14</i> <i>8с-14</i>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. 3.Прием мяча. Передача мяча. 4.Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. 5.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 6.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		
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		



Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>22</b>	ОК 04. ОК 08.
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	3с-10	
	1. Техника коррекции фигуры	6с- 6 7с- 6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>22</b>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>22</b>	ОК 04. ОК 08.
Тема 6.1 Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b>	4с-12	
	1. Техника попеременных лыжных ходов.	6с-8	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Отработка техники попеременных лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 3-5 км.		
Тема 6.2 Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Техника одновременных лыжных ходов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Отработка техники одновременных лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 3-5 км		
Тема 6.3 Совершенствование техники коньковых лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Техника коньковых лыжных ходов.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Отработка техники коньковых лыжных ходов. Контрольный норматив. Прохождение дистанции 5-10 км.		
Тема 6.4	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения. Передвижение по пересечённой местности	Техника подъемов, спусков.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Отработка техники подъемов, спусков, поворотов, торможения Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) контрольный норматив, без учета времени		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>12</b>	ОК 04. ОК 08.
Тема 7.1 Футбол Технико-тактические действия в футболе	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановки катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите	8с.-12	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведение мяча, выбивания и отбора мяча. 2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка 3. Отработка тактического поведения в нападении и защите 4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров. 5. Отработка передач мяча в квадрате 6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты 7. Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение. 8. Совершенствование различных систем нападения и защиты		
<b>Всего:</b>		<b>178</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

козёл гимнастический-1шт., брусья - 1шт., канат для перетягивания-1шт., трамплин гимнастический - 1шт., мат гимнастический—10шт., скамья гимнастическая - 3шт., тренажер «Sport Elit» (турник + брусья) - 1шт., элпсойд «Торнео» - 1шт., тренажер силовой «Bodu Sculpture» -1шт., стойки для прыжков в высоту - 4шт., планка для прыжков в высоту - 1шт., барьер легкоатлетический – 6шт., зона приземления для прыжков в высоту -1шт., мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, футбольные ворота - 2шт, теннисные столы - 3шт, баскетбольные щиты стационарные - 2шт, баскетбольные щиты передвижные -2шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и (или) электронными изданиями, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

##### Основная учебная литература:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 493с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 424с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. В.И. Лях Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И Лях. - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2021. - 271с.

##### Дополнительная учебная литература:

1. 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, 2023. - 149с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13332-5. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

2. Германов Г.Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт,

2023. - 461с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-05784-3. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/514930>

3. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под научной редакцией С.В. Новаковского. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 125с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/514196>

### **3.3. Реализация образовательной программы в форме практической подготовки**

Образовательная деятельность в форме практической подготовки при реализации учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* осуществляется при проведении практических занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих демонстрацию практических навыков, выполнение, моделирование обучающимися определенных видов работ для решения практических задач, связанных с будущей профессиональной деятельностью в условиях, приближенных к реальным производственным; включает в себя отдельные лекции, которые предусматривают передачу обучающимся информацию, необходимую для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 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>
умения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	«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.	Примеры форм и методов контроля и оценки <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> <li>• Личные достижения обучающихся.</li> </ul>
знания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основ здорового образа жизни</li> </ul>	«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. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	