

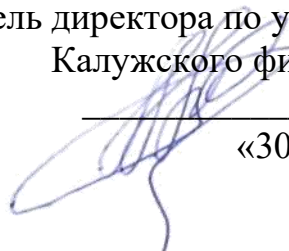
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Полевой Александр Витальевич  
Должность: Заместитель директора по учебной работе  
Дата подписания: 10.07.2023 17:23:28  
Уникальный идентификатор:  
1dc0297a5af8bf66e6682dc9f249002d608c8a7c

# **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по учебной работе  
Калужского филиала ПГУПС  
\_\_\_\_\_ А.В. Полевой  
«30» июня 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности  
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

**Квалификация - Техник  
вид подготовки - базовая**

**Форма обучения - очная**

Калуга  
2023

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии  
дисциплин физическая культура, ОБЖ, БЖ  
протокол № 12 от «30» июня 2023 г.  
Председатель                      /Н.В. Белозерских/

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

**Разработчики программы:**

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

***Рецензенты:***

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Курмаева Н.М. Руководитель физического воспитания ГБПОУ «КТЭП»

## 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>12</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) (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: ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

|                                  | Умения  | Знания   |
|----------------------------------|---|--|
| ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>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;<br>- основы здорового образа жизни |

## **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы обучающегося 182 часа, в том числе:

обязательная часть -168 часов.

вариативная часть – 14 часов.

Увеличение количества часов рабочей программы за счет часов вариативной части направлено на углубление объема знаний по разделам программы «Волейбол», «Баскетбол».

Объем образовательной программы обучающегося – 182 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 178 часов;  
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>182</b>         |
| в том числе:  |                    |
| теоретическое обучение  | 4                  |
| лабораторные занятия  | -                  |
| практические занятия  | 174                |
| Самостоятельная работа обучающегося                                       | 4                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i></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>5</b>      | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08                                      |
| Тема 1.1<br>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   | 1             |   |
|   | 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>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>  |               |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>  |   | <b>36</b>     | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08                                      |
| Тема 2.1<br>Бег на короткие дистанции.<br>Прыжок в длину с места                                  | <b>Содержание учебного материала</b>  |               |   |
|   | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта  |               |   |
|   | 2. Техника прыжка в длину с места   |               |   |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | 12            |   |
|   | 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>4. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м, контрольный норматив<br>5. Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив |               |   |

|  |  |           |                                  |
|--|--|-----------|----------------------------------|
|  | 6. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи и приема эстафетной палочки.<br>7. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив  |           |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                                  |
| Тема 2.2<br>Бег на длинные дистанции   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |                                  |
|  | 1. Техника бега по дистанции   |           |                                  |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 10        |                                  |
|  | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>2. Разучивание комплексов специальных упражнений<br>3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени  |           |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                                  |
| Тема 2.3<br>Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |                                  |
|  | 1. Техника бега на средние дистанции.  |           |                                  |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 14        |                                  |
|  | 2. Выполнение контрольного норматива.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>7. Техника метания гранаты<br>8. Техника метания гранаты, контрольный норматив |           |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |           |                                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |  | <b>41</b> |                                  |
| Тема 3.1<br>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | <b>Содержание учебного материала</b>   |           |                                  |
|  | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места   |           |                                  |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 10        |                                  |
|  | 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>2. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе  |           |                                  |
|  |  |           | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |



|   |   |           |                                  |
|---|---|-----------|----------------------------------|
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>  |                                  |
| Тема 3.2<br>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок                          | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |                                  |
|   | 1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».  |           |                                  |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <i>10</i> |                                  |
|   | 1.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места<br>2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок          |           |                                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                                  |
| Тема 3.3<br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |                                  |
|   | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |           |                                  |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <i>10</i> |                                  |
|   | 1.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу<br>2.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста                       |           |                                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                                  |
| Тема 3.4<br>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |                                  |
|   | 1. Техника владения баскетбольным мячом   |           |                                  |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <i>10</i> |                                  |
|   | 1.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо<br>2.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре   |           |                                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |                                  |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>   |   | <b>43</b> |                                  |
| Тема 4.1<br>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |                                  |
|   | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками  |           |                                  |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <i>12</i> |                                  |
|   | 1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>2.Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.  |           | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |

|   |   |           |       |
|---|---|-----------|-------|
|   | 3.Прием мяча. Передача мяча.<br>4.Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.<br>5.Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>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 | <b>1</b>  |       |
| Тема 4.2<br>Техника нижней подачи и приёма после неё              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |       |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |       |
|   | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё   |           |       |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <i>10</i> |       |
|   | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё  |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |       |
| Тема 4.3<br>Техника прямого нападающего удара                     | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |       |
|   | 1. Техника прямого нападающего удара  |           |       |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <i>10</i> |       |
|   | Отработка техники прямого нападающего удара   |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |       |
| Тема 4.4<br>Совершенствование техники владения волейбольным мячом | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |       |
|   | 1. Техника прямого нападающего удара  |           |       |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <i>10</i> |       |
|   | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе   |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |           |       |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>                          |   | <b>27</b> |       |
| Тема 5.1<br>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах         | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |       |
|   | 1. Техника коррекции фигуры   |           |       |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>   | <i>26</i> |       |
|   | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций   |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>1</b>  |       |
| <b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>                                |   | <b>18</b> | ОК 03 |

|   |  |            |                         |
|---|--|------------|-------------------------|
| Тема 6.1<br>Совершенствование<br>техники попеременных<br>лыжных ходов.  | <b>Содержание учебного материала</b>   |            | ОК 04<br>ОК 06<br>ОК 08 |
|   | 1. Техника попеременных лыжных ходов.  |            |                         |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4          |                         |
|   | Отработка техники попеременных лыжных ходов. Контрольный норматив.<br>Прохождение дистанции 3-5 км.  |            |                         |
| Тема 6.2<br>Совершенствование<br>техники одновременных<br>лыжных ходов.   | <b>Содержание учебного материала</b>   |            |                         |
|   | 1. Техника одновременных лыжных ходов.   |            |                         |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4          |                         |
|   | Отработка техники одновременных лыжных ходов. Контрольный норматив.<br>Прохождение дистанции 3-5 км  |            |                         |
| Тема 6.3<br>Совершенствование<br>техники коньковых<br>лыжных ходов.   | <b>Содержание учебного материала</b>   |            |                         |
|   | 1. Техника коньковых лыжных ходов.   |            |                         |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 6          |                         |
|   | Отработка техники коньковых лыжных ходов. Контрольный норматив.<br>Прохождение дистанции 5-10 км.  |            |                         |
| Тема 6.4<br>Совершенствование<br>техники подъемов,<br>спусков, поворотов,<br>торможения.<br>Передвижение по<br>пересечённой местности | <b>Содержание учебного материала</b>   |            |                         |
|   | Техника подъемов, спусков.   |            |                         |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4          |                         |
|   | Отработка техники подъемов, спусков, поворотов, торможения<br>Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши) контрольный норматив,<br>без учета времени |            |                         |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 4          |                         |
| <b>Всего:</b>   |  | <b>182</b> |                         |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины 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.

Ворота футбольные.

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.) – 5 шт., граната для метания (500 г.) – 5 шт., кроссовки – 10 пар, мячи баскетбольные – 12 шт., мячи волейбольные – 16 шт., мячи набивные – 8 шт., мячи футбольные – 3 шт., скакалки со счетчиками – 3 шт., маты гимнастические татами – 32 шт., электронные секундомеры – 5 шт., сетка баскетбольная – 2 шт., скамейки гимнастические – 4 шт., шиповки легкоатлетические – 10 шт., ядро для толкания – 1 шт., рупорный громкоговоритель – 1 шт., тренажер «Бенч» - 1 шт., лыжи – 64 пары., перекладины гимнастические – 2 шт., сетки волейбольные – 2 шт., табло электронное – 1 шт., фотоаппарат DMC-LX1GC-K – 1 шт., щит баскетбольный – 2 шт., козел гимнастический – 1 шт., лыжероллеры – 5 шт., мостик гимнастический – 1 шт., маты гимнастические – 9 шт.

#### **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.

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. 1. Муллер А.Б. Физическая культура. Учебники практикум для СПО. «Юрайт», 2017.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. М.:Юрайт, 2017. Режимдоступа: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E).

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - М.: Издательство Юрайт, 2017. Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63](http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63)

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования.-М.: «Академия», 2017.

#### 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>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>   |
|---|--|--|
| умения:<br>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.<br>«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<br>• Наблюдение за выполнением практических заданий.<br>• Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>• Определение уровня физической подготовленности.<br>• Личные достижения обучающихся. |
| знания:<br>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>• Основы здорового образа жизни | «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.<br>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. |  |

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

Рабочая программа по дисциплине актуализирована на 2023/2024 учебный год.

В части дополнительная литература Интернет-ресурсы добавлено:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города  
Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
3. Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru>
4. ЭБС ПГУПС – [www.library.pgups.ru](http://www.library.pgups.ru)