

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дедова Ольга Андреевна
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС
Дата подписания: 26.11.2021 12:01:32
Уникальный идентификатор:
9abb198844dd20b92d5826d8a9981a2787b556ef

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанского филиала
ПГУПС
_____ О.А. Дедова
«___» _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ. 04. Физическая культура
для специальности**

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Квалификация – **техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань

2021 г.

Рассмотрено на заседании ЦК
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.
Председатель _____ / И.М. Петрова/

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ. 04. Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 2 от 10 января 2018 г.

Разработчик программы:

Коняев О.А ., преподаватель Рязанского филиала ПГУПС

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ. 04. Физическая культура* является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений (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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности. 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина *ОГСЭ. 04. Физическая культура* обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08. ПК 3.5.	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; Средства профилактики перенапряжения Способы реализации собственного физического развития

Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы обучающегося 227 часов, в том числе:

обязательная часть - 209 часов;

вариативная часть – 18 часов.

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

Объем образовательной программы обучающегося – 227 часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 217 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	227
в том числе:	
теоретическое обучение	22
лабораторные занятия	-
практические занятия	195
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

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
Раздел 1. Легкая атлетика		74	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	18	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Самостоятельная работа обучающихся			
Совершенствование техники беговых упражнений и техники прыжка в длину с места.	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	20	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника бега на длинные дистанции.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники высокого старта,	2	
	Практическое занятие №9 Совершенствование техники стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	

	Практическое занятие №10. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №11. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	Практическое занятие №13. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м.	2	
	Практическое занятие №15. Контрольный тест 3000м.	2	
	Практическое занятие №16. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	16	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №17-18. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	4	
	Практическое занятие №19-20. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	4	
	Практическое занятие №21-22. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	4	
	Практическое занятие №23-24. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	20	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №25. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	Практическое занятие №26. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники высокого старта.	2	
	Практическое занятие №28. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие №29. Совершенствование техники стартового разбега.	2	
	Практическое занятие №30. Переменный бег 400м.	2	
	Практическое занятие №31-32. Совершенствование техники финиширования. Повторный	4	

	бег 800м.		
	Практическое занятие №33-34. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2. Баскетбол		30	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	10	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника перемещений. Эффективное применение правил игры.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники перемещений и стоек.	2	
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие №37. Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	2	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №38. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте.	2	
	Практическое занятие №39. Совершенствование ведения мяча, приемов в движении.	2	
	Практическое занятие №40. Совершенствование ведения мяча, приемов в парах и тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №41-42. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 43-44 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	2	
	В том числе, практических занятий		

	Практическое занятие № 45. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах.	2	
	Практическое занятие № 46. Совершенствование простых тактических комбинаций в тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Волейбол		46	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	10	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 47-48. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	
	Практическое занятие № 49. Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Отработка правил игры в волейбол.	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 50-51. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	Практическое занятие № 52-53. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника подач мяча.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие №54. Совершенствования техники нижней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №55. Совершенствования техники верхней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №56. Совершенствования техники боковой подачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4	Содержание учебного материала	10	ОК 08.

Нападающий удар. Блокирование.	1. Техника нападающего удара. Техника блокирования.	2	ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 57-58. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Практическое занятие № 59-60. Совершенствование техники видов блокирования	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 61. Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении.	2	
	Практическое занятие № 62. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Тактические действий в защите.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 63. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	2	
	Практическое занятие № 64. Совершенствование групповых тактических действий в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Футбол.		42	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	16	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 65. Совершенствование техники перемещений без мяча	2	
	Практическое занятие № 66. Совершенствование техники перемещений с мячом.	2	
	Практическое занятие № 67-68. Отработка правил в футбол.	4	
	Практическое занятие № 69-70. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	2		
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		

	Практическое занятие №71.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте	2	
	Практическое занятие №72.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в движении.	2	
	Практическое занятие №73.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в парах	2	
	Практическое занятие №74.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	10	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника ударов по мячу.	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 75.Совершенствование ударов по мячу с места	2	
	Практическое занятие № 76.Совершенствование ударов по мячу в движении.	2	
	Практическое занятие № 77-78. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	8	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 79-80.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах.	4	
	Практическое занятие № 81-82.Совершенствование простых тактических комбинаций в тройках.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		35	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	32	ОК 08. ПК 3.5.
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	2	
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 83. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике.	2	
	Практическое занятие № 84. Совершенствование техники упражнений на брусьях.	2	
	Практическое занятие № 85. Совершенствование техники упражнений гиперэкстензия.	2	

	Практическое занятие № 86. Совершенствование техники упражнений приседания, поднятия на носки.	2	
	Практическое занятие № 87. Совершенствование техники упражнений отжимания,	2	
	Практическое занятие № 88. Совершенствование техники упражнений упражнения на пресс.	2	
	Практическое занятие № 89. Совершенствование техники упражнений с обручами,	2	
	Практическое занятие № 90. Совершенствование техники упражнений с скакалками,	2	
	Практическое занятие № 91. Совершенствование техники упражнений с гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие № 92-93. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
	Практическое занятие № 94. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями.	2	
	Практическое занятие № 95. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гантелями.	2	
	Практическое занятие № 96. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: штангами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	3	ОК 08. ПК 3.5.
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие № 97-98. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Всего		227	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10x7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

-гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)

канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

-легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

-оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

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. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26.

Официальные справочно-библиографические и периодические издания:

1. «Физическая культура. Все для учителя: научно-методический журнал»: 2016
2. Ежемесячный журнал «Будь здоров»: 2017
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка : журнал (Издательство: Волгоградская государственная академия физической культуры) [Электронный ресурс] 2011-2017. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

