Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Маланичева Наталья Николаевна

Должность: директор филиала Дата подписания: 22.12.2023 10:41:17

Уникальный программный ключ:

94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение к ППСЗ по специальности 13.02.07 Электроснабжение

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

13.02.07 Электроснабжение

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

## Рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

## ОГСЭ.04 Физическая культура

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии и переутверждена на 2023-2024 учебный год

Выписка из протокола заседания ЦК № 7 от «14» апреля 2023 года

Председатель цикловой комиссии

# Лист актуализации рабочей программы на 2023-2024 учебный год

## Актуализируется пункт 3.2

### 3.2.1 Основные источники:

1.	Бишаева А. А.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2023 379	[Электронный
			с. – режим доступа:	pecypc]
			https://book.ru/book/949532	
2.	Кузнецов В.С.,	Теория и история физической	М.: КноРус, 2022. — 448 с	[Электронный
	Колодницкий	культуры + е Приложение: допол-	режим доступа <u>https:/</u>	pecypc]
	Г.А.	нительные материалы. (СПО).	https://book.ru/books/943955	
		Учебник.		
3.	Готовцев Е. В.,	Методика обучения предмету	Москва: Издательство	[Электронный
	Германов Г. Н.,	«Физическая культура». Школь-	Юрайт, 2022. — 402 с. –	pecypc]
	Машошина И. В	ный спорт. Лапта: учебное посо-	режим доступа:	
		бие для среднего профессиональ-	https://urait.ru/bcode/49295	
		ного образования	<u>5</u>	
4.	Виленский М.Я.,	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с	[Электронный
	Горшков А.Г.		режим доступа:	pecypc]
			https://book.ru/books/943895	
5.	Федонов Р. А.	Физическая культура: учебник	Москва: Русайнс, 2023	[Электронный
			256 с. – режим доступа:	pecypc]
			https://book.ru/book/949385	

Председатель цикловой комиссии

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

# 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин профессиональной подготовки.

# 1.2 Цели и задачи учебной дисциплины: Цели:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта:

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### Залачи:

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

### 1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен

#### **уметь:**

**У1** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **знать:** 

31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 основы здорового образа жизни

#### 1.4 Компетенции

**ОК 04** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

### 1.5. Планируемые личностные результаты

В результате освоения учебной дисциплины студент должен формировать следующие личностные результаты:

- **ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
- **ЛР 19** Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.
- **ЛР 21** Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.
- **ЛР 24** Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.

# 1.6 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 182 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 164 часа; самостоятельная работа обучающегося — 12 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
Лекции	2
в том числе:	
практические занятия,	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме:	
- (3,5,7 семестр) -зачета	6
- (4,6,8 семестр) диффиринцированного зачета	· ·

# 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,	Объем	Уровень
разделов тем	самостоятельная работа обучающихся	часов	освоения
1	2	3	4
	3 семестр	30	
Раздел 1. Научн	о-методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1	Содержание материала. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жиз-		
Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоро-	ни.	-	-
вый образ жизни.			
	р-практические основы формирования физической культуры личности.		
Тема 2.1	Практическое занятие №1	2	
Общая физическая под-	Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.		
готовка	Практическое занятие №2	_	
	Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	
	Практическое занятие №3		
	Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	
	Практическое занятие №4		
	Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	2	2
	Практическое занятие №5	2	
	Эстафета без предметов.	2	
	Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела.	2	
	Гаоота с весом сооственного тела. Практическое занятие №7	2	
	Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы.	2	
	Практическое занятие №8	2	
	Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	
	Практическое занятие №9	-	
	Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.  Практическое занятие №10	2	
	Практическое занятие №10 Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	

	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни, великим спортсменам (примерные темы: История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.)	2	2
	Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега.	2	
	Практическое занятие №12  ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	2
	Практическое занятие №13	2	
	ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. Практическое занятие №14	2	
Тема 2.2 Легкая атлетика			

4 семестр	44	
Развитие быстроты и прыгучести.		
Практическое занятие №15	2	
Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).		
Практическое занятие №16		
ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	
Практическое занятие №17		
Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.		
Практическое занятие №18	2	
Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.		
Практическое занятие №19	2	
Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок		
Практическое занятие №20	2	
Развитие координации движений, подвижности, гибкости.		
Практическое занятие №21	2	
Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.		2
Практическое занятие №22	2	
Бег на длинные дистанции. Дев2000 м,юн-3000м.		
Практическое занятие №23	2	
Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике		
Практическое занятие №24	2	
Техника бега на короткие дистанции		
Практическое занятие №25	2	
Техника бега на средние дистанции		
Практическое занятие №26	2	
Техника бега по прямой. Низкий старт.		
Практическое занятие №27	2	
Обучении техники бега по прямой.		
	2	

	Практическое занятие №28		
	Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	
	Практическое занятие №29		
	Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	
	Практическое занятие №30		
	Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	2
	Практическое занятие №31		
	Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	
	Практическое занятие №32		
	Обучение метанию гранаты	2	
	Практическое занятие №33		
	Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую).	2	
	Бег 200 м на технику		
	Практическое занятие №34		
	Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.		
Тема 2.2	Кроссовая подготовка.	2	
лема 2.2 Легкая атлетика	Самостоятельная работа		
легкая атлетика	Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здо-		
	ровому образу жизни великим спортсменам	2	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2	
	промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4	

	5 семестр	30
	Содержание материала	2
	Правила бега.	
	Практическое занятие №35	
	Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2
	Практическое занятие №36	
	Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).	
	Практическое занятие №37	2
	Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	
	Практическое занятие №38	
	ОФП. Толкание набивного мяча с места.	4
	Самостоятельная работа	
	Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здо-	
	ровому образу жизни великим спортсменам	2
Тема 2.3	Волейбол	_
Спортивные игры	Практическое занятие №39	2
	Правила игры. Общие правила. Подача.	
	Практическое занятие №40	2
	Действия без мяча. Перемещения и стойки.	
	Практическое занятие №41	4
	Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, впе-	
	ред, двойной шаг вперед.	
	Практическое занятие №42	4
	Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасыва-	
	ния, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после переме-	
	щения;	
	Практическое занятие №43	4
	Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	
	Практическое занятие №44	2
	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	

6 семестр		
	38	
Содержание лекционного материала		
Правила подачи мяча. Упражнения с мячом.	-	
Практическое занятие №45		
Отбивание мяча подброшенного партнером.	4	
Практическое занятие №46	2	
Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой ли-		
нии, подача нижняя боковая.		
Практическое занятие №47	4	2
Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режи-		
мом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар ки-		
стью по мячу).		
Практическое занятие №48	2	
Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска		
через сетку, от нижней подачи.		
Практическое занятие №49	2	
Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и по-		
сле перемещений.		
Практическое занятие №50		
Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игро-	4	
ком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).		
Практическое занятие №51		
Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.	2	2
Практическое занятие №52		
Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.	2	
Практическое занятие №53		
Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен		
лицом.	2	
Практическое занятие №54		
Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.	2	
Практическое занятие №55		

	Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.	2	
	<b>Практическое занятие №56</b> Прием контрольных нормативов.	2	
Тема 2.3	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры		
Спортивные игры	личности		
•	Баскетбол		
	Практическое занятие №57		
	Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	
	Практическое занятие №58		
	Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	
	Практическое занятие №59		
	Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2	
	Промежуточная аттестация	2	
	7 семестр	10	
Тема 2.3	7 семестр Практическое занятие №60	10	
Тема 2.3 Спортивные игры	•	10	
	Практическое занятие №60		
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.		
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Практическое занятие №62	2 2	
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. Практическое занятие №63	2 2 2	
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2 2	
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. Самостоятельная работа	2 2 2 2	
	Практическое занятие №60 Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Практическое занятие №61 Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Практическое занятие №62 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. Практическое занятие №63 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2 2 2	

Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Практическое занятие №65	2	
	2	
Практическое занятие №65	2	
Прием контрольных нормативов.	4	
Футбол		
Практическое занятие №66	2	
Ведение мяча.		
Практическое занятие №67	4	
Жонглирование мячом.		
Практическое занятие №68	2	
Остановки мяча.		
Практическое занятие №69	4	
Передачи мяча.		
Практическое занятие №70	2	
Удары по мячу.		
Практическое занятие №71		
Обманные движения – финты.	2	
Практическое занятие №72		
Упражнения для вратарей.	2	
Самостоятельная работа		
Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здо-		
ровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	4	
pozony copusy mismi zomenium, ominimizmum rominimizmum.	•	
Промежуточная аттестация	2	
iiponomy to man attectaque	-	
Всего	182	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - Кабинет «Социально-экономических дисциплин»

**Оборудование:** стул преподавателя — 1 шт., стол преподавателя — 1 шт., стол ученический — 17 шт; стулья ученические — 34 шт., компьютер — 1 шт., принтер — 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный — 1 шт., доска классная — 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) — 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) — 1 шт., карта России — 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Спортивный зал» Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло-1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

**Открытый стадион** широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

## 3.2 Информационное обеспечение обучения

No	Авторы и	Заглавие	Издательство	Кол-
Π/	составители			ВО
П				
		Основная литератур		
1.	Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В	Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 402 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/473025	[Элек- тронный ресурс]
2.	Кузнецов В.С.,	Теория и история физической	М.: КноРус, 2020. —	[Элек-
	Колодницкий	культуры + е Приложение: до-	448 с режим доступа	тронный
	Г.А.	полнительные материалы. (СПО).	https://www.book.ru/bo	pecypc]
		Учебник.	<u>ok/932248</u>	
3.	Виленский	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2020. —	[Элек-
	М.Я., Горшков		214 с режим доступа:	тронный
	Α.Γ.		https://www.book.ru/bo	pecypc]
			<u>ok/932719</u>	
		Дополнительная литера	тура	
1.	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/473042	[Электро нный ресурс]
2.	Муллер А. Б. [и	Физическая культура: учебник и	М: Издательство	[Электро
	др.]	практикум для среднего	Юрайт, 2020. —	нный
		профессионального образования	424 с. – режим	pecypc]
			доступа https://urait.ru/bcode/44 8769	

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (осво-	Основные показатели оценки результата	Формы и мето-
енные компетен-		ды контроля и
ции)		оценки
<b>ОК 04</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<ul> <li>–организовывать работу коллектива и команды при выполнении поставленной задачи;</li> <li>–взаимодействовать с коллегами при поиски и обработки информации по проблемам и категориям физической культуры</li> </ul>	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических ра-
		бот
ОК 08 Использовать	- использовать физкультурно-оздоровительную	Оценка эффек-
средства физической	деятельность для укрепления здоровья, дости-	тивности и каче-

жения жизненных и профессиональных целей; культуры для сохраства выполнения применять рациональные приемы двигательнения и укрепления задач, устный здоровья в процессе ных функций в профессиональной деятельноопрос, профессиональной сти; пользоваться средствами профилактики выполнение деятельности и подперенапряжения характерными для данной практических радержания необхоспециальности бот димого уровня физической подготовленности.

Результаты воспитательной	Формы и методы оценивания	Нумерация тем в со-
работы (формирование лич-	сформированности личностных	ответствии с тема-
ностных результатов)	результатов	тическим планом
<b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение
<b>ЛР 19</b> Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	физической культуры. Здоровый образ жизни. Тема 2.1 Общая физическая подготовка
<b>ЛР 21</b> Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	
<b>ЛР 24</b> Ценностное отношение обучающихся к культуре, и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии.	Наблюдение, текущий контроль, экспертная оценка выполнения практического задания, мониторинг самостоятельной работы	