Приложение 2.14

к ОПОП-П по специальностям

13.02.07 Электроснабжение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2025**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

[1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 3](#_Toc199413806)

[1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 3](#_Toc199413809)

[1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины 3](#_Toc199413810)

[1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П 4](#_Toc199413811)

[2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc199413812)

[2.1. Трудоемкость освоения дисциплины 4](#_Toc199413813)

[2.2. Содержание дисциплины 5](#_Toc199413814)

[3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 10](#_Toc199413815)

[3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ 10](#_Toc199413816)

[3.1 Материально-техническое обеспечение 10](#_Toc199413817)

[3.2. Учебно-методическое обеспечение 10](#_Toc199413818)

[4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ 11](#_Toc199413819)

1. Общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 физическая культура

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГЦ.04 Физическая культура: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ОК,** | **Уметь** | **Знать** | **Владеть навыками** |
| ОК 04 | * организовывать работу коллектива и команды * взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | * психологические основы деятельности коллектива * психологические особенности личности | *-* |
| ОК 08 | * 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 | * роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека * основы здорового образа жизни * условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности * средства профилактики перенапряжения | *-* |
| 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. **Обоснование часов вариативной части ОПОП-П**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Дополнительные знания, умения, навыки *(если указаны ПК)*** | **№, наименование темы** | **Объем часов** | **Обоснование включения в рабочую программу** |
| - | - | - | - | - |

2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование составных частей дисциплины** | **Объем в часах** | **В т.ч. в форме практ. подготовки** |
| Учебные занятия | 68 | - |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | - | - |
| Всего | **68** | **-** |

2.2. Содержание дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3 семестр (2 ч лекции + 30 ч практ. занятия)** | | |  |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 |  |
| Тема 1.1  Физическая  культура в профессиональной подготовке и  социокультурное  развитие личности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 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 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 20 |  |
| Тема 2.1  Бег на короткие дистанции.  Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08 |
| 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Методика обучения бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование |  |
| 2.Техника прыжка в длину с места |  |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| **Практическое занятие № 1**  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 200 м контрольный норматив | 2 |
| **Практическое занятие № 2**  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., 500 м.контрольный норматив | 2 |
| **Практическое занятие № 3**  Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2 |
| Тема 2.2  Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 04  ОК 08 |
| 1. Техника бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой в вираже. Методика обучения технике старта. |  |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| **Практическое занятие № 4**  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 2 |
| **Практическое занятие № 5**  Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив | 2 |
| **Практическое занятие № 6**  Техника бега на дистанции 3000 м, контрольный норматив | 2 |
| **Практическое занятие № 7**  Техника бега на дистанции 5000 м, контрольный норматив | 2 |
| Тема 2.3  Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08 |
| Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов |  |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| **Практическое занятие № 8**  Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники передвижения по дистанции 1000м | 2 |
| **Практическое занятие № 9**  Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 |
| **Практическое занятие № 10**  Техника метания гранаты | 2 |
| Раздел 3. Баскетбол | | 14 |  |
| Тема 3.1  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места |  |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| **Практическое занятие № 11**  Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 2 |
| **Практическое занятие № 12**  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места | 2 |
| Тема 3.2  Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| Техника ведения и передача мяча в движении |  |
| **В том числе практических занятий** | **4** |
| **Практическое занятие № 13**  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | 2 |
| **Практическое занятие № 14**  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре | 2 |
| Тема 3.3.  Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу  2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |  |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 15**  Совершенствование техники выполнения штрафного броска, Совершенствование техники ведения, ловля и передача мяча в колоне, в кругу | 2 |
| **4 семестр (2 ч лекции + 34 ч практ. занятия)** | | |  |
| Тема 3.3.  Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | **Содержание учебного материала** | **2** |  |
| 1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу  2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста  3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре |  |  |
| **В том числе практических занятий** | **2** |  |
| **Практическое занятие № 16**  Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетбола | 2 |  |
| Тема 3.4  Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом |  |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 17**  Совершенствование тактических действий в позиционно нападении со сменой мест | 2 |
| Раздел 4. Волейбол | | 16 |  |
| Тема 4.1  Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 04  ОК 08 |
| 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками |  |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| **Практическое занятие № 18**  Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке | 2 |
| **Практическое занятие № 19**  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | 2 |
| **Практическое занятие № 20**  Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. | 2 |
| **Практическое занятие № 21**  Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещении | 2 |
| **Практическое занятие № 22**  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 | 2 |
| Тема 4.2  Техника нижней подачи и приёма после неё | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 1. Техника нижней подачи и приёма после неё |  |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 23**  Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам | 2 |
| Тема 4.3  Техника прямого нападающего удара | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 24**  Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самонабрасывания и с передачи партнера | 2 |
| Тема 4.4  Совершенствование техники владения волейбольным мячом | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 1. Техника прямого нападающего удара |  |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 25**  Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху,  подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | 2 |
| Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика | | 2 |  |
| Тема 5.1  Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 1.Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке, методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям |  |
| **В том числе, практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 26**  Обучение упражнениям, развивающим гибкость. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 2 |
| Раздел 6. Лыжная подготовБадминтонка | | 14 |  |
| Тема 6.1  Игровая стойка. Основные удары в бадминтоне | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 04  ОК 08 |
| Правила игры в бадминтон | 2 |
| **В** **том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 27**  Отработка стойки и основных ударов | 2 |
| Тема 6.2.  Подачи | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 1.Техника подачи в бадминтоне |  |
| **В** **том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 28**  Отработка подач | 2 |
| Тема 6.3.  Нападающий удар | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 04  ОК 08 |
| 1.Техника выполнения нападающего удара |  |
| **В** **том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие № 29**  Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш» | 2 |
| Тема 6.4.  Судейство соревнований по бадминтону | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 04  ОК 08 |
| 1.Особенности судейства в бадминтоне |  |
| **В** **том числе практических занятий** | **6** |
| **Практическое занятие № 30**  Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | 2 |
| **Практическое занятие № 31**  Контроль техники подач, ударов справа, слева. | 2 |
| **Практическое занятие № 32**  Контроль техники игры: одиночные, парные игры | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | - |  |
| Всего | | 68 |  |

3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1 Материально-техническое обеспечение**

Программа дисциплины реализуется в учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Кабинет «Социально-экономических дисциплин, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П:

Оборудование/ мебель

- комплект учебной мебели для преподавателя (стол, стул);

- комплекты учебной мебели для обучающихся (ученические столы, стулья);

- встроенный шкаф;

- учебная доска;

Технические средства обучения:

- компьютер

- мультимедиа проектор (переносной)

- экран

Демонстрационные учебно-наглядные пособия:

- наглядные пособия (комплекты плакатов)

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П:

- спортивное оборудование

- спортивный инвентарь

3.2. Учебно-методическое обеспечение

**3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

**3.2.1. Основные электронные издания**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — Текст: электронный // Book.ru: электронно-библиотечная система. — URL: https://book.ru/book/951559
2. Федонов, Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — Текст: электронный // Book.ru: электронно-библиотечная система. — URL: https://book.ru/book/957522
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
4. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — Текст: электронный // Book.ru: электронно-библиотечная система. URL: https://book.ru/book/943895
5. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2022. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-9563-4. — Текст: электронный // Book.ru: электронно-библиотечная система. — URL: <https://book.ru/books/944755>

4. Контроль и оценка результатов   
освоения ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Показатели освоенности компетенций** | **Методы оценки** |
| *Знает:*  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | - обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни;  - обучающйся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;  - обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом | - выполнение контрольных нормативов по темам;  - дифференцированный зачет |
| *Умеет:*  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;  - обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей | - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;  - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;  - дифференцированный зачет |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | - наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;  - оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;  - дифференцированный зачет |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни; демонстрирует умение применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья с целью поддержания работоспособности, демонстрирует владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, определяет их применение в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере |