

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 15.11.2024 14:58:40  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение  
к ППСЗ по специальности  
13.02.07 Электроснабжение

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 Физическая культура**  
для специальности

**13.02.07 Электроснабжение**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2022

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к общим дисциплинам общеобразовательной подготовки.

### 1.2. Цели освоения учебной дисциплины.

*Освоение дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:*

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 специальными 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.

### 1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

*Содержание дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:*

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно- смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно - смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность служению Отечеству, его защите.

#### **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

#### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося — 119 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося —117 часов; лекции — 8 часов; практические занятия — 109 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	119
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	109
лекции	8
Промежуточная аттестация в форме контрольного опроса (1 семестр), дифференцированного зачёта (2 семестр)	2

## 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>1 СЕМЕСТР</b>	<b>51</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> История развития физической культуры. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	1
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	3	2
	<b>Практическое занятие №2</b> Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	3	2
	<b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением.	3	2
	<b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	3	2
	<b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.	3	2
<b>Тема 2.2</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практическое занятие №6</b> Создание правильного представления о технике бега.	2	2
	<b>Практическое занятие №7</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. <b>Практическое занятие №8</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	4	2

	<b>Практическое занятие №9</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	2
	<b>Практическое занятие №10</b> Развитие быстроты и прыгучести.	2	2
	<b>Практическое занятие №11</b> Развитие быстроты и прыгучести.	2	2
	<b>Практическое занятие №12</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	2	2
	<b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	2
	<b>Практическое занятие №14</b> Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	2
	<b>Практическое занятие №15</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	2
	<b>Практическое занятие №16</b> Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	2	2
	<b>Практическое занятие №17</b> Развитие координации движений, подвижности, гибкости	2	2
	<b>Практическое занятие №18</b> Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	2
	Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м,юн-3000м.	2	2
	<b>Практическое занятие №19</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	2
	<b>Практическое занятие №20</b> Техника бега на короткие дистанции	2	2
	<b>Практическое занятие №21</b> Техника бега на средние дистанции	2	2
	<b>Практическое занятие №22</b> Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	2
	<b>2 семестр</b>	<b>68</b>	
	<b>Практическое занятие №23</b> Обучении техники бега по прямой.	2	2

	<b>Практическое занятие №24</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2
	<b>Практическое занятие №25</b> Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	2
	<b>Практическое занятие №26</b> Обучение низкому старту с бегом по прямой. <b>Практическое занятие №27</b> Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	4	2
	<b>Практическое занятие №28</b> Обучение метанию гранаты.	2	2
	<b>Практическое занятие №29</b> Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.	2	2
	<b>Практическое занятие №30</b> Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.	2	2
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Волейбол</b> <b>Практическое занятие №31</b> Правила игры. Общие правила. Поддача.	4	2
	<b>Практическое занятие №32</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки.	2	2
	<b>Практическое занятие №33</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.	2	2
	<b>Практическое занятие №34</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;	2	2
	<b>Практическое занятие №35</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.	2	2
	<b>Практическое занятие №36</b> Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	2	2
	<b>Практическое занятие №37</b> Отбивание мяча подброшенного партнером.	2	2

	<b>Практическое занятие №38</b> Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.	2	2
	<b>Практическое занятие №39</b> Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).	2	2
	<b>Практическое занятие №40</b> Правила и организация соревнований по волейболу.	1	2
	<b>Баскетбол</b> <b>Практическое занятие №41</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча.	2	2
	<b>Практическое занятие №42</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.	2	2
	<b>Практическое занятие №43</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2	2
	<b>Практическое занятие №44</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.	2	2
	<b>Практическое занятие №45</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.	2	2
	<b>Практическое занятие №46</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2
	<b>Практическое занятие №47</b> Правила и организация соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Футбол</b> <b>Практическое занятие №48</b> Ведение мяча.	2	2



	<b>Практическое занятие №49</b> Жонглирование мячом. Остановки мяча.	2	2
	<b>Практическое занятие №50</b> Передачи мяча. Удары по мячу. Правила и организация соревнований по футболу. Двусторонняя игра.	4	2
	<b>Акробатика</b> <b>Практическое занятие №51</b> Приём контрольных нормативов, подтягивание, жим лёжа, кувырок вперед- назад. Стойка на лопатках.	1	2
	<b>Практическое занятие №52</b> Работа на тренажёрах, бег на беговой дорожке. Силовой тренажёр 20 кг.	1	2
	<b>Практическое занятие №53</b> Акробатические упражнения -кувырок вперед-назад стойка на лопатках	2	2
	<b>Практическое занятие №54</b> Изучение шаговых упражнений на степ- платформах	2	2
	<b>Практическое занятие №55</b> Работа на тренажёрах. Силовой тренажёр, беговая дорожка.	2	2
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>119</b>	

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).

**«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

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
<b>Основная литература</b>				
1.	Муллер А. Б.	Физическая культура: учебник	М: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.- режим доступа <a href="https://urait.ru/bcode/448769">https://urait.ru/bcode/448769</a>	[Электронный ресурс]
2.	Под ред. Конеевой Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. <a href="https://urait.ru/bcode/475342">https://urait.ru/bcode/475342</a>	
3.	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. <a href="https://urait.ru/bcode/471143">https://urait.ru/bcode/471143</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
1.	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. <a href="https://urait.ru/bcode/487793">https://urait.ru/bcode/487793</a>	[Электронный ресурс]
2.	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. <a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a>	[Электронный ресурс]

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностных:</b></p> <p><b>Л1</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p><b>Л2</b> сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p><b>Л3</b> потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p><b>Л4</b> приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>Л5</b> формирование личностных ценностно - смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;</p> <p><b>Л6</b> готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p><b>Л7</b> способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p><b>Л8</b> формирование навыков сотрудниче-</p>	<p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Опрос, тестирование.</p>

<p>ства со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>Л9</b> принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;</p> <p><b>Л10</b> умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;</p> <p><b>Л11</b> патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p><b>Л12</b> готовность служению Отечеству, его защите.</p>	
<p><b>метапредметные:</b></p> <p><b>У1</b> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p><b>У2</b> готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>У3</b> освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно - методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</p> <p><b>У4</b> готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;</p> <p><b>У5</b> формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p><b>У6</b> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p>	<p>Опрос, подготовка рефератов.          Применение знаний в процессе выполнения физических упражнений.          Демонстрация на занятиях.</p>

**предметные:**

**31** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**32** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**33** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

**34** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**35** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.

Демонстрация и применения на занятиях, участие в соревновательной деятельности.

Опрос, тестирование.