

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

13.02.07 Электроснабжение

(квалификация техник)

год начала подготовки 2023

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 13.02.07 Электроснабжение.

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- электромонтер контактной сети;
- электромонтер по обслуживанию подстанций;
- электромонтер по ремонту воздушных линий электропередач;
- электромонтер по ремонту и монтажу кабельных линий;
- электромонтер тяговой подстанции.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» входит общий гуманитарный и социально-экономический цикл дисциплин профессиональной подготовки.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

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

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19 Уважительные 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	162
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
в том числе:	
работа с текстом	12
<i>Промежуточная аттестация форме (3,5,7 семестр) – зачета; - (4,6,8 семестр) дифференцированного зачета</i>	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
3 семестр		30	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание материала. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	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	
	Практическое занятие №5 Эстафета без предметов.	2	
	Практическое занятие №6 Работа с весом собственного тела.	2	
	Практическое занятие №7 Статическая работа на основные мышечные группы.	2	
	Практическое занятие №8 Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.	2	
	Практическое занятие №9 Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.	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	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №11 Создание правильного представления о технике бега.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №12 ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	
	Практическое занятие №13 ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	
	Практическое занятие №14	2	
	4 семестр	44	
Тема 2.2 Легкая атлетика	Развитие быстроты и прыгучести.		2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №15 Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	2	
	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.	2	
	Практическое занятие №18 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие №19 Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	2	
	Практическое занятие №20 Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	
	Практическое занятие №21 Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие №22 Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м, юн.-3000 м.	2	
	Практическое занятие №23 Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	

	Практическое занятие №24 Техника бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие №25 Техника бега на средние дистанции	2	
	Практическое занятие №26 Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	
	Практическое занятие №27 Обучении техники бега по прямой.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.2 Легкая атлетика	Практическое занятие №28 Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №29 Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	
	Практическое занятие №30 Обучение низкому старту с бегом по прямой.	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). Бег 200 м на технику	2	
	Практическое занятие №34 Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	

	5 семестр	30	
	<p>Содержание материала Правила бега.</p> <p>Практическое занятие №35 Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.</p> <p>Практическое занятие №36 Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).</p> <p>Практическое занятие №37 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега</p> <p>Практическое занятие №38 ОФП. Толкание набивного мяча с места.</p> <p>Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24</p>
<p>Тема 2.3 Спортивные игры</p>	<p>Волейбол</p> <p>Практическое занятие №39 Правила игры. Общие правила. Подача.</p> <p>Практическое занятие №40 Действия без мяча. Перемещения и стойки.</p> <p>Практическое занятие №41 Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.</p> <p>Практическое занятие №42 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;</p> <p>Практическое занятие №43 Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.</p> <p>Практическое занятие №44 Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24</p>

	6 семестр	38	
	<p>Содержание лекционного материала Правила подачи мяча. Упражнения с мячом.</p> <p>Практическое занятие №45 Отбивание мяча подброшенного партнером.</p> <p>Практическое занятие №46 Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.</p> <p>Практическое занятие №47 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).</p> <p>Практическое занятие №48 Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.</p> <p>Практическое занятие №49 Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.</p>	<p>-</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2,3</p> <p>ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24</p>
	<p>Практическое занятие №50 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).</p> <p>Практическое занятие №51 Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p>Практическое занятие №52 Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.</p> <p>Практическое занятие №53 Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p>Практическое занятие №54 Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.</p> <p>Практическое занятие №55 Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.</p> <p>Практическое занятие №56</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2,3</p> <p>ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24</p>

	Прием контрольных нормативов. Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры 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	
	7 семестр	10	
Тема 2.3 Спортивные игры	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 Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2 2 2 2 2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24

	8 семестр	30	
	Практическое занятие №64 Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	
	Практическое занятие №65 Прием контрольных нормативов.	4	
	Футбол		
	Практическое занятие №66 Ведение мяча.	2	
	Практическое занятие №67 Жонглирование мячом.	4	
	Практическое занятие №68 Остановки мяча.	2	2,3
	Практическое занятие №69 Передачи мяча.	4	ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	Практическое занятие №70 Удары по мячу.	2	
	Практическое занятие №71 Обманные движения – финты.	2	
	Практическое занятие №72 Упражнения для вратарей.	2	
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	4	
	Итого:	176	
	Промежуточная аттестация (в форме зачета, дифференцированного зачета)	6	
	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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используются:

- специальное помещение, которое представляет собой учебную аудиторию для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;

- помещение для самостоятельной работы, подключенное к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- методические материалы по дисциплине;
- демонстрационные материалы;
- учебно-наглядные пособия.

При изучении дисциплины в формате электронного обучения используется ЭИОС Moodle.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы используются электронные образовательные и информационные ресурсы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет – ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1 Основные источники:

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, 2022. — 402 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/492955	[Электронный ресурс]
2.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа https://book.ru/books/943955	[Электронный ресурс]
3.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]

3.2.2 Дополнительные источники:

1.	Бегидова Т. П.	Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. – режим доступа: https://urait.ru/bcode/492972	[Электронный ресурс]
2.	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489849	[Электронный ресурс]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических и лабораторных занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки; - владение навыками правильного выполнения физических упражнений; - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений); - владение навыками спортивных игр;	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
Знать:		
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в России; - знание понятия физической культуры, прин-	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	ципов физической культуры, целей и задач физической культуры; - знать историю развития физкультурного движения в России.	
32 основы здорового образа жизни. ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; - основные составляющие здорового образа жизни;	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: -

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.