

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

для специальности

**13.02.07 Электроснабжение**

(квалификация техник)

год начала подготовки 2021

# 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

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

## 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
<b>3 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Содержание материала. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. <b>Практическое занятие №2</b> Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. <b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением. <b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. <b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов. <b>Практическое занятие №6</b> Работа с весом собственного тела. <b>Практическое занятие №7</b> Статическая работа на основные мышечные группы. <b>Практическое занятие №8</b> Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. <b>Практическое занятие №9</b> Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. <b>Практическое занятие №10</b>	2  2  2  2  2  2  2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24

	Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 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	
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие №11</b> Создание правильного представления о технике бега.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	<b>Практическое занятие №12</b> ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	
	<b>Практическое занятие №13</b> ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	
	<b>Практическое занятие №14</b>	2	
	<b>4 семестр</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	Развитие быстроты и прыгучести.		2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	<b>Практическое занятие №15</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).	2	
	<b>Практическое занятие №16</b> ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	
	<b>Практическое занятие №17</b> Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	
	<b>Практическое занятие №18</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	
	<b>Практическое занятие №19</b> Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	2	
	<b>Практическое занятие №20</b> Развитие координации движений, подвижности, гибкости.	2	
	<b>Практическое занятие №21</b> Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.	2	
	<b>Практическое занятие №22</b> Бег на длинные дистанции. Дев.-2000 м, юн.-3000 м.	2	
	<b>Практическое занятие №23</b> Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2	

	<b>Практическое занятие №24</b> Техника бега на короткие дистанции	2	
	<b>Практическое занятие №25</b> Техника бега на средние дистанции	2	
	<b>Практическое занятие №26</b> Техника бега по прямой. Низкий старт.	2	
	<b>Практическое занятие №27</b> Обучении техники бега по прямой.	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практическое занятие №28</b> Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.	2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	<b>Практическое занятие №29</b> Прием нормативов. Бег 100 м на время.	2	
	<b>Практическое занятие №30</b> Обучение низкому старту с бегом по прямой.	2	
	<b>Практическое занятие №31</b> Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.	2	
	<b>Практическое занятие №32</b> Обучение метанию гранаты	2	
	<b>Практическое занятие №33</b> Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику	2	
	<b>Практическое занятие №34</b> Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2	

	5 семестр	30	
	<p><b>Содержание материала</b> Правила бега.</p> <p><b>Практическое занятие №35</b> Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.</p> <p><b>Практическое занятие №36</b> Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).</p> <p><b>Практическое занятие №37</b> Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега</p> <p><b>Практическое занятие №38</b> ОФП. Толкание набивного мяча с места.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> 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><b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Волейбол</b></p> <p><b>Практическое занятие №39</b> Правила игры. Общие правила. Подача.</p> <p><b>Практическое занятие №40</b> Действия без мяча. Перемещения и стойки.</p> <p><b>Практическое занятие №41</b> Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.</p> <p><b>Практическое занятие №42</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;</p> <p><b>Практическое занятие №43</b> Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.</p> <p><b>Практическое занятие №44</b> 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><b>Содержание лекционного материала</b> Правила подачи мяча. Упражнения с мячом.</p> <p><b>Практическое занятие №45</b> Отбивание мяча подброшенного партнером.</p> <p><b>Практическое занятие №46</b> Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.</p> <p><b>Практическое занятие №47</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).</p> <p><b>Практическое занятие №48</b> Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.</p> <p><b>Практическое занятие №49</b> 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><b>Практическое занятие №50</b> 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><b>Практическое занятие №51</b> Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.</p> <p><b>Практическое занятие №52</b> Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.</p> <p><b>Практическое занятие №53</b> Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.</p> <p><b>Практическое занятие №54</b> Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.</p> <p><b>Практическое занятие №55</b> Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.</p> <p><b>Практическое занятие №56</b></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. <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> <b>Баскетбол</b> <b>Практическое занятие №57</b> Броски, ведение мяча, выбивание мяча. <b>Практическое занятие №58</b> Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. <b>Практическое занятие №59</b> Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2          2          2          2	
	<b>7 семестр</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.3</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Практическое занятие №60</b> Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. <b>Практическое занятие №61</b> Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. <b>Практическое занятие №62</b> Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. <b>Практическое занятие №63</b> Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. <b>Самостоятельная работа</b> 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

	<b>8 семестр</b>	<b>30</b>	
	<b>Практическое занятие №64</b> Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	
	<b>Практическое занятие №65</b> Прием контрольных нормативов.	4	
	<b>Футбол</b>		
	<b>Практическое занятие №66</b> Ведение мяча.	2	
	<b>Практическое занятие №67</b> Жонглирование мячом.	4	
	<b>Практическое занятие №68</b> Остановки мяча.	2	2,3
	<b>Практическое занятие №69</b> Передачи мяча.	4	ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	<b>Практическое занятие №70</b> Удары по мячу.	2	
	<b>Практическое занятие №71</b> Обманные движения – финты.	2	
	<b>Практическое занятие №72</b> Упражнения для вратарей.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	4	
	<b>Итого:</b>	<b>176</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b> (в форме зачета, дифференцированного зачета)	<b>6</b>	
	<b>Всего</b>	<b>182</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 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: <a href="https://urait.ru/bcode/492955">https://urait.ru/bcode/492955</a>	[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 <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[Электронный ресурс]
3.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[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: <a href="https://urait.ru/bcode/492972">https://urait.ru/bcode/492972</a>	[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: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>	[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
<b>Уметь:</b>		
<b>У1</b> 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.
<b>Знать:</b>		
<b>З1</b> 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.

<p>ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24</p>	<p>ципов физической культуры, целей и задач физической культуры; - знать историю развития физкультурного движения в России.</p>	
<p><b>32</b> основы здорового образа жизни. ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24</p>	<p>- 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;</p>	<p>Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.</p>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: -

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.