

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Кумертауский филиал  
федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»  
(Кумертауский филиал ОГУ)



**УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора по УМ и НР  
Л.Ю. Полякова  
« 07 » 09 20 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность:  
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Форма обучения:  
очная

2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Разработчик: Д.Р. Ахунзянова, преподаватель СПО

Эксперты:

Старший преподаватель Общеобразовательных дисциплин и IT-технологий  
Кумертауский филиал ФГБОУ ВО  
«Оренбургский государственный университет»

И.А. Марина

Преподаватель:

Отделение СПО филиала ФГБОУ ВО  
«Уфимский университет науки и технологий» в г.Кумертау  
«Авиационный технический колледж»

М.В. Маликова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК  
«Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»  
Протокол № 11 от « 17 » 05 2023 г.

Председатель ПЦК

Н.С. Мерзлякова

## СОДЕРЖАНИЕ

	с.:
1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	9
3.2 Информационное обеспечение реализации программы	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина *Физическая культура* является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Учебная дисциплина *Физическая культура* обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>186</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	–
практические занятия	166
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	<b>6</b>

Вид учебной работы	Объем часов в семестре					Всего часов
	3	4	5	6	7	
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>32</b>	<b>46</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>186</b>
в том числе:						
теоретическое обучение	–	–	–	–	–	–
лабораторные работы	–	–	–	–	–	–
практические занятия	32	40	36	30	34	<b>172</b>
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	–	–	–	–	–	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	–	4	–	–	4	<b>8</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	–	2 Зачет	–	2 Зачет	2 Дифф. зачет	<b>6</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие	6	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	14	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	14	

Тема 2.3 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	14	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>42</b>	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	14	
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	14	
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	14	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>56</b>	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 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	14	

Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	OK 03
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	14	OK 04 OK 06 OK 08
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	OK 03
	Отработка техники прямого нападающего удара	14	OK 04 OK 06 OK 08
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	OK 03
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	14	OK 04 OK 06 OK 08
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>14</b>	OK 03
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 – 6 станций	14	OK 04 OK 06 OK 08
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	OK 03
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукользящий и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	12	OK 04 OK 06 OK 08
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений, подготовка к сдаче нормативов	<b>8</b>	
<i>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</i>		<b>6</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>186/172</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия *специального помещения Спортивный зал*, оснащенный оборудованием:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
- мячи для тенниса;
- дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- техническими средствами обучения:
- музыкальный центр с микрофоном.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### 3.2.1 Основные источники

1. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура [Текст]: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Изд-во Юрайт, 2016. – 424с.

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/465965>

##### 3.2.2 Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений СПО / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

2. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2015. – 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

##### 3.2.3 Интернет-ресурсы

1. <http://www.mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»;

3. <http://window.edu.ru> – Портал информационно-коммуникационных технологий в образовании;

4. <http://www.biblioclub.ru/> - Университетская библиотека онлайн

5. <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium издательства «Инфра-М»

6. <https://urait.ru/> -ЭБС «Юрайт»

7. [www.e.lanbook.com](http://www.e.lanbook.com) - Электронно-библиотечная система ЛАНЬ

8. <http://aist.osu.ru/> – Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе тестирования, контрольной работы, семинара, выполнения практической работы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за выполнением практических заданий</li> <li>• Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение уровня физической подготовленности</li> <li>• Личные достижения обучающихся</li> </ul> <p style="text-align: center;">Зачет Дифференцированный зачет</p>