

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора по СПО

Т.В. Абзалилова

«27» 05 2021г.

## РАБОЧАЯ ПОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность:

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Квалификация:

техник

Форма обучения:

заочная

Кумертау, 2021г.

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

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

Разработчик:

И.А. Марина, преподаватель СПО

Ф.И.О., ученая степень, должность

Рекомендована предметно-цикловой комиссией по общегуманитарному и общепрофессиональному циклам Кумертауского филиала ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет» протокол № 10 от «25» 05 20 21 г.

Председатель ПЦК:

  
\_\_\_\_\_ Д.К. Афанасова  
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	4
3. Условия реализации учебной дисциплины	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 основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общегуманитарного и социально-экономического цикла основной 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 ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения 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>172</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	–
практические занятия	46
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>124</b>
в том числе:	
проработка конспекта лекций	42
работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками	40
выполнение упражнений	42
	<b>Зачет</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</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	2	
	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		
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений		<b>10</b>	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>44</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</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	4	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	<b>6</b>	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</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	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной	<b>16</b>	

	литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений		
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>6</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	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	<b>6</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>20</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>2</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	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	<b>6</b>	
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>2</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	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	<b>4</b>	
Тема 3.3Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	<b>4</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>40</b>	
Тема4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</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	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	<b>6</b>	
Тема 4.2 Техника	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 03

нижней подачи и приёма после неё	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	6	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	6	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	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	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	10	
	<b>Зачет</b>	2	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>22</b>	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 – 6 станций	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	16	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый 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 (девочки), 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.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	16	
		<b>Зачет</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
Тема 6.1 Лыжная подготовка	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	16	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый 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 (девочки), до 10 км (юноши). Катание на коньках.	2	

	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.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проработка конспекта лекций, работа с учебной, дополнительной литературой, словарями и справочниками, выполнение упражнений	<b>12</b>	
		<i><b>Дифференцированный зачет</b></i>	<b>2</b>
		<b>Всего:</b>	<b>172</b>



## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивное оборудование: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка, баскетбольные кольца и др. спортивный инвентарь.

Футбольное поле, волейбольная (баскетбольная) площадки, хоккейную коробку, легкоатлетические дорожки разных дистанций, прыжковые ямы для прыжков в длину и тройного прыжка, силовой городок с комплексами гимнастических стенок, перекладинами разной высоты, площадка с гимнастическими снарядами, сектор для толкания ядра, элементы полосы препятствий.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### 3.2.1 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Операционная система Microsoft Windows
- Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)
- Приложения Microsoft Visio
- Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite
- Бесплатное средство просмотра файлов PDF - Adobe Reader
- Свободный файловый архиватор 7-Zip
- <https://yandex.ru/> - бесплатный российский Интернет обозреватель Яндекс. Браузер
- <http://aist.osu.ru/> – Автоматизированная Интерактивная Система Сетевого Тестирования ОГУ

#### 3.2.2 Печатные и электронные издания

##### Основная литература:

1. 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>

2. 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.

##### Дополнительная литература:

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://window.edu.ru>
2. <http://www.edu.ru>
3. <http://fcior.edu.ru>
4. <http://www.gto.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией;</li> <li>– домашние задания проблемного характера;</li> <li>– ведение календаря самонаблюдения;</li> <li>– оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</li> </ul>
Обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– выполнение нормативов;</li> <li>– выполнение теоретических заданий;</li> <li>– оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий);</li> <li>– оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств;</li> <li>– оценка техники базовых элементов спортивных игр;</li> <li>– оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований;</li> <li>– оценка выполнения студентом функций судьи;</li> <li>– оценка техники выполнения комбинаций и связок</li> </ul>

**Рецензент:**

*И.Р. Огуц, зам. дир. по УМ и МР*  
\_\_\_\_\_  
место работы, должность

*И.Р. Огуц*  
\_\_\_\_\_  
подпись

*Л.Ю. Тюлякова*  
\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**на 2022/2023 учебный год**

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления СПО

 Т.В. Абзалилова


« 05 » 10 20 22.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

В пункт 3.2.1 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Операционная система РЕД ОС
- Пакет офисных программ LibreOffice

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ПЦК «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»

« 05 » 10 20 22 г. Протокол № 4  Н.С. Мерзлякова  
(дата, номер протокола заседания ПЦК, подпись председателя ПЦК)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий отделением СПО

  
подпись

/А.А. Яйкарова

05.10.22  
дата


Заведующий отделом ИТ

  
подпись

/Н.В. Артамкин

05.10.22  
дата

Методист СПО

  
подпись

/Е.Н. Устименко

05.10.22  
дата