

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



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМиНР

Л.Ю. Полякова

« 20 » 05 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение

Форма обучения: очная

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.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет»

Разработчик: М.С. Газизов, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «Социально-гуманитарных дисциплин»

Протокол № 9 от «15» МАЯ 2025 г.

Председатель ПЦК

Е.А. Сельменова

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	11
3.1 Требования к материально-техническому обеспечению	11
3.2 Информационное обеспечение реализации программы	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура и» является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.07 Электроснабжение.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.07 Электроснабжение. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 04, ОК 08:

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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 ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов в семестре			Объем часов
	3 сем	4 сем	5 сем	
Объем образовательной программы	32	42	36	110
в т.ч. в форме практической подготовки	32	38	34	104
в том числе:				
теоретическое обучение	4	—	2	—
лабораторные работы	—	—	—	—
практические занятия	28	38	30	102
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	—	—	—	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	—	4	2	6
Промежуточная аттестация	—	—	2 Дифф. зачет	2

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
		3 сем	4 сем	5 сем	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ					
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2	-	-	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»				
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	-	-	ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		10/10	10/10	6/6	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	2	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения				
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	2	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции				
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	2	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП				
Тема 2.4 Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	2	1	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега				
Тема 2.5 Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	2	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с				

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
		3 сем	4 сем	5 сем	
	разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость				
Раздел 3. Волейбол		-	14/14	6/6	
Тема 3.1 Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	1	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП				
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП				
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	1	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару				
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	1	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча				
Тема 3.6 Основы методики судейства	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе				
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	-	2	1	
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах				
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
Раздел 4. Баскетбол		10/10	-	8/8	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	-	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног				

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
		3 сем	4 сем	5 сем	
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	-	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса				
Тема 4.3 Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	-	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	-	1	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног				
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	1	-	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	1	-	1	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»				
Раздел 5. Гимнастика		8/8	-	4/4	
Тема 5.1 Строевые приемы	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08 ПК 2.3
	В том числе практических занятий	2	-	1	
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов				
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	-	1	
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений				

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
		3 сем	4 сем	5 сем	
Тема 5.3 Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	-	1	ОК 04 ОК 08
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП				
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями				
Тема 5.3 Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала				ОК 04 ОК 08
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок				
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)				
Тема 5.4 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	2	-	1	ОК 04 ОК 08
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ				
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ				
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.				
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.				
	Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.				
	Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП				
Раздел 9. Лыжная подготовка		-	14/14	6/6	ОК 04 ОК 08
Тема 9.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала				
	В том числе практических занятий	-	14	6	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	-			
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	-			
	Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	-			
	Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях	-			

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
		3 сем	4 сем	5 сем	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		-	-	2	ОК 04 ОК 08
Тема.10.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	-	-		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	-	-	2	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.				
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.				
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
	В том числе практических занятий	-	-		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.				
	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств				
	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста				
	Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов				
	Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп				
	Самостоятельная работа обучающихся	-	4	2	
	Подготовка к практическим занятиям, работа с учебной литературой				
Промежуточная аттестация		-	-	2 Дифф. зачет	
Всего:		32/32	42/38	36/34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием.

Рабочее место преподавателя
Запираемые шкафчики для хранения
Скамейки
Компьютер
Демонстрационные пособия и методические материалы

Перечень оборудования и инвентаря спортивного зала:

Многофункциональный тренажер для силовой тренировки

Тренажер для ног

Тренажер для пресса

Электрическая беговая дорожка

Баскетбольный щит с баскетбольным кольцом

Мини-футбольные ворота

Стенка гимнастическая

Стол для настольного тенниса

Перекладина

Сетка волейбольная

Сетка теннисная

Скамейка

Гриф

Тяга

Штанга

Мат гимнастический

Скакалка

Коврик туристический

Конус

Манишка

Ракетка для настольного тенниса

Секундомер

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Гантели

Стеллаж для хранения лыж

Перечень оборудования открытой спортивной площадки:

Шведские стенки, турники, рукоходы, брусья, скамьи

Спортивные стойки, щиты, сетки, ворота

Освещение, сиденья для зрителей, урны, информационные таблички

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Реализация учебной дисциплины требует наличия *Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»*, оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- МФУ;
- компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет;
- экран (доска)
- комплект методических материалов;
- технические средства обучения: мультимедийное оборудование.

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/560907>.

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/545162>.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/562057>.

2. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 424с.

3. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517515>.

3.2.3 Интернет-источники

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. <https://urait.ru/> - Электронно-библиотечная система «Юрайт»
6. www.e.lanbook.com – Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»
7. <http://aist.osu.ru/> – Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины представлены в таблице.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; – понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачета, дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений