Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 09.11.2026 16:12:24
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение 8.3.22
к ППССЗ по специальности
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2023

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 (по отраслям).

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 кабельный 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 зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 19 Уважительное 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
Промежуточная аттестация форме (3,5,7 семестр) – зачета; - (4,6,8 семестр) дифференцированного зачета	**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. **Практическое занятие №2** Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. **Практическое занятие №3** Выпрыгивание вверх с отягощением. **Практическое занятие №4** Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. **Практическое занятие №5** Эстафета без предметов. **Практическое занятие №6** Работа с весом собственного тела. **Практическое занятие №7** Статическая работа на основные мышечные группы. **Практическое занятие №8** Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. **Практическое занятие №9** Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. **Практическое занятие №10**	2 2 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. **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 2	
Тема 2.2 **Легкая атлетика**	**Практическое занятие №11** Создание правильного представления о технике бега. **Практическое занятие №12** ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. **Практическое занятие №13** ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. **Практическое занятие №14**	2 2 2 2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	4 семестр	**44**	
Тема 2.2 **Легкая атлетика**	Развитие быстроты и прыгучести. **Практическое занятие №15** Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). **Практическое занятие №16** ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. **Практическое занятие №17** Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. **Практическое занятие №18** Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. **Практическое занятие №19** Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок **Практическое занятие №20** Развитие координации движений, подвижности, гибкости. **Практическое занятие №21** Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. **Практическое занятие №22** Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м. **Практическое занятие №23** Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24

	Практическое занятие №24 Техника бега на короткие дистанции **Практическое занятие №25** Техника бега на средние дистанции **Практическое занятие №26** Техника бега по прямой. Низкий старт. **Практическое занятие №27** Обучении техники бега по прямой.	2 2 2 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. **Практическое занятие №29** Прием нормативов. Бег 100 м на время. **Практическое занятие №30** Обучение низкому старту с бегом по прямой. **Практическое занятие №31** Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов. **Практическое занятие №32** Обучение метанию гранаты **Практическое занятие №33** Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику **Практическое занятие №34** Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка. **Самостоятельная работа** Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам	2 2 2 2 2 2 2 2	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24

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

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

	Прием контрольных нормативов. **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** **Баскетбол** **Практическое занятие №57** Броски, ведение мяча, выбивание мяча. **Практическое занятие №58** Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. **Практическое занятие №59** Ловля и передачи мяча одной двумя руками.	2 2 2 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. **Практическое занятие №65** Прием контрольных нормативов. **Футбол** **Практическое занятие №66** Ведение мяча. **Практическое занятие №67** Жонглирование мячом. **Практическое занятие №68** Остановки мяча. **Практическое занятие №69** Передачи мяча. **Практическое занятие №70** Удары по мячу. **Практическое занятие №71** Обманные движения – финты. **Практическое занятие №72** Упражнения для вратарей. **Самостоятельная работа** Подготовка рефератов, докладов, посвященных физической культуре и спорту, здоровому образу жизни великим спортсменам, олимпийским чемпионам.	2 4 2 4 2 4 2 2 2 4	2,3 ОК 08; ЛР 9; ЛР 19; ЛР 21; ЛР 24
	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:/ 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.	
З2 основы здорового образа жизни. ОК 08 ЛР 9 ЛР 19 ЛР 21 ЛР 24	- **з**нание 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.