


БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДЕНО


Председатель учебно-методической комиссии
ВГМТ-филиала ФГБОУ
ВО Оренбургский ГАУ
Есенькина Н.А.

«16» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3года 10 месяцев

Бузулук, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 19 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 21 |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) утверждённый Министерством образования и науки Российской Федерации 14.12.2017г., приказ № 1216 и зарегистрированный в Минюст России 22.12.2017г., № 49403

1.2 Место дисциплины в структуре подготовки специалиста среднего звена

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

Объем образовательной программы-168 часов

Всего учебной нагрузки -168 часов

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета -3-8 семестр

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код | Наименование результата обучения |
|-------|---|
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам |
| ОК02 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста. |
| ОК06 | 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 |
| ОК08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

Личностные результаты реализации программы воспитания

| Код | Личностные результаты реализации программы воспитания |
|------|---|
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); |
| ЛР 2 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 3 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и |

| | |
|-------|---|
| | ответственной деятельности |
| ЛР 6 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 9 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр | 8 семестр |
|--|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Объем образовательной программы | 168 | 32 | 36 | 20 | 36 | 33 | 11 |
| Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего) | 168 | 32 | 36 | 20 | 36 | 33 | 11 |
| В том числе: Всего учебной нагрузки | 168 | 32 | 36 | 20 | 36 | 33 | 11 |
| Практические занятия | 168 | 32 | 36 | 20 | 36 | 33 | 11 |
| Промежуточная аттестация в форме | | диф. зач. | диф. зач. | диф. зач. | диф. зач. | диф. зач. | диф. зач. |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура (II курс)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Формируемые результаты | Уровень освоения |
|--|--|-------------|--|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1 Теоретическая часть | | 2 | | |
| Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры. | Спортивная форма. Понятие разминки как вводной части тренировки, ее главные цели и функции. Основные этапы проведения, их последовательность: голова, кисти, плечевой пояс. Характеристика упражнений для стоп. Продолжительность разминки. Определение вида травмы и оказание первой помощи. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 ЛР1-6,8-10,12,14 | 1 |
| Раздел 2 Легкая атлетика | | 18 | | |
| Тема 2.1 Спортивная ходьба. | Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 2.2 Бег на короткие дистанции. | Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 2.3 Передача эстафетной палочки. | Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 2.4 Бег на средние дистанции. | Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|-----------|--|-------|
| | | | ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | |
| Тема 2.5 Прыжки в длину с места и с разбега.. | Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»). | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 2.6 Метание гранаты. | Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 2.7 Бег на длинные дистанции. | Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 2.8 Толкание ядра | Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром. | 2 | ОК02,ОК04, ОК06,ОК08 ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 2.9 Прыжки в высоту | Прыжки в высоту (способом перешагивания) | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |
| Раздел 3 Гимнастика | | 18 | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|-------|
| Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения. | Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок. | Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 3.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат. | Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 3.4 Упражнение для укрепления пресса. | Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 3.5 Опорные прыжки через козла. | Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 3.6 Лазание по канату. | Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Промежуточная аттестация- 3семестр-дифференцированный зачет | | | | |
| Тема 3.7 | Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические | 2 | ОК01,ОК02, | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|-----------|--|-------|
| Прикладная гимнастика | снаряды; элементы препятствий. | | ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | |
| Тема 3.8 ОФП | Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища за 1 мин (кол/раз) | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 3.9 Упражнения на перекладине | Упражнения на перекладине | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Раздел 4 Спортивные игры | | 24 | | |
| Тема 4.1 Техника безопасности на спортивных играх | Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности во время аварийных ситуаций. Требования безопасности после окончания занятий. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1 |
| Тема 4.2 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча. | Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки. Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 4.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|-------|
| Тема 4.4 Техника нападающего удара | разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 4.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом | Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 4.6 Прием и передача мяча на месте и в движении. | Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 4.7 Броски мяча с места в движении, штрафные. | Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 4.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 4.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле | Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 4.10 | Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, | 2 | ОК01,ОК02, | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|----------|---|-------|
| Остановка и обработка мяча. | укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы. | | ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | |
| Тема 4.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе. | Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 4.12 Совершенствование техники владения футбольным мячом. | Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота – вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Раздел 5 Виды спорта по выбору | | 6 | | |
| Тема 5.1 Ритмическая гимнастика | Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 5.2 7 – 8 шагов | Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |

| | | | | |
|--|---|-----------|---|-------|
| Тема 5.3 Комплекс ритмической гимнастики | Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении) | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Промежуточная аттестация- 4семестр-дифференцированный зачет | | | | |
| Всего | | 68 | | |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (III курс)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Формируемые результаты | Уровень освоения |
|--|---|-------------|--|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 6 Легкая атлетика | | 14 | | |
| Тема 6.1 Техника безопасности на легкой атлетике | Общие требования. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности во время аварийных ситуаций. Требования безопасности после окончания занятий. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1 |
| Тема 6.2 Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. | Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 6.3 Передача эстафетной палочки. | Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- | 1,2,3 |

| | | | | |
|--|--|-----------|--|-------|
| | | | 10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14. | |
| Тема 6.4 Бег на средние дистанции. | Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 6.5 Прыжки в длину с места и с разбега. | Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»). | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 6.6 Метание гранаты. | Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 6.7 Бег на длинные дистанции. | Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Раздел 7 Гимнастика | | 16 | | |
| Тема 7.1 Гимнастика. Строевые упражнения. | Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 7.2 Акробатика. Кувырки вперед, | Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . | 1,2,3 |

| | | | | |
|--|--|---|--|-------|
| кувырок назад, длинный кувырок. | | | ЛР1-6,8-10,12,14 ЛР1-6,8-10,12,14 | |
| Тема 7.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат. | Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Промежуточная аттестация-5 семестр-дифференцированный зачет | | | | |
| Тема 7.4 Упражнение для укрепления пресса. | Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 7.5 Опорные прыжки через козла. | Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 7.6 Лазание по канату. | Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 7.7 Прикладная гимнастика | Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 7.8 ОФП | Комплекс общей физической подготовки (ОФП) . Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища за 1 мин (кол/раз) | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|-----------|---|-------|
| | | | 10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | |
| Раздел 8 Спортивные игры | | 22 | | |
| Тема 8.1 Техника безопасности на спортивных играх | Общие требования. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности во время аварийных ситуаций. Требования безопасности после окончания занятий. | 1 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1 |
| Тема 8.2 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу. | Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки. | 1 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 8.3 Поддача мяча. | Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 8.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Поддача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 8.5 Техника нападающего удара | разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 8.6 Баскетбол Стойка и перемещение игрока | Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое. Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . | 1,2,3 |

| | | | | |
|--|---|---|---|-------|
| с мячом. Прием и передача мяча на месте и в движении. | руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке. | | ЛР1-6,8-10,12,14 | |
| Тема 8.7 Броски мяча с места в движении, штрафные. | Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 8.8 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 8.9 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле | Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 8.10 Остановка и обработка мяча. | Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 8.11 Жонглирование мячом, разминка в футболе. | Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 8.12 Совершенствование техники владения | Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота – вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . | 1,2,3 |

| | | | | |
|--|--|-----------|--|-------|
| футбольным мячом. | Удары по мячу любой частью тела, кроме рук. | | ЛР1-6,8-10,12,14 | |
| Раздел 9 Виды спорта по выбору | | 4 | | |
| Тема 9.1 Ритмическая гимнастика | Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 9.2 7 - 8 шагов Комплекс ритмической гимнастики | Выполнение 15 упражнений слитно. Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении) | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Промежуточная аттестация-6 семестр-дифференцированный зачет | | | | |
| Всего | | 56 | | |

2.2 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (IV курс)

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Формируемые результаты | Уровень освоения |
|----------------------------------|--|-------------|---|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 10 Легкая атлетика | | 12 | | |
| Тема 10.1 Спортивная ходьба. | Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 10.2 Бег на | Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и | 2 | ОК01,ОК02, | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|----------|--|-------|
| короткие дистанции. | финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м. | | ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | |
| Тема 10.3 Бег на средние дистанции. | Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 10.4 Прыжки в длину с места и с разбега. | Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»). | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 10.5 Метание гранаты. | Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 10.6 Бег на длинные дистанции. | Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Раздел 11 Гимнастика | | 8 | | |
| Тема 11.1 Гимнастика. Строевые упражнения. | Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|-----------|--|-------|
| Тема 11.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок. | Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 11.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат. | Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 11.4 Упражнение для укрепления пресса. | Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Раздел 12 Спортивные игры | | 17 | | |
| Тема 12.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу. | Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 12.2 подача мяча. | Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 12.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 12.4 Техника | разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор | 2 | ОК01,ОК02, | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|---|----------|--|-------|
| нападающего удара | места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу. | | ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | |
| Тема 12 .5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом | Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 12.6 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле | Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 12.7 Остановка и обработка мяча. | Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы. | 1 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Промежуточная аттестация-7 семестр-дифференцированный зачет | | | | |
| Тема 12.8 Жонглирование мячом, разминка в футболе. | Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14. | 1,2,3 |
| Тема 12.9 Совершенствование техники владения футбольным мячом. | Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота – вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | 1,2,3 |
| Раздел 13 Виды | | 7 | ОК01,ОК02, | |

| | | | | |
|--|--|-----------|---|-------|
| спорта по выбору | | | ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8- 10,12,14ЛР1-6,8- 10,12,14 | |
| Тема 13.1 Ритмическая гимнастика | Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 13.2 8 шагов | Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно. | 2 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14 | 1,2,3 |
| Тема 13.3 Комплекс ритмической гимнастики | Выполнение 15 упражнений слитно. Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении) | 3 | ОК01,ОК02, ОК04,ОК05, ОК06,ОК08 . ЛР1-6,8-10,12,14. | 1,2,3 |
| Промежуточная аттестация-8 семестр-дифференцированный зачет | | | | |
| Всего | | 44 | | |

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально- техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала
- мячи бадминтонные -2 шт.; - мячи волейбольные-10 шт.;- мячи баскетбольные -5 шт.; - мячи футбольные-3 шт.;- скакалки-8 шт.;- теннисные столы-2 шт.;- теннисные шары-11 шт.;- теннисные ракетки- 4 шт.;- гимнастические маты-11 шт.;- гранаты -7 шт.;- волейбольные сетки-1 шт.;- баскетбольные корзины-2 шт.;-гири- 4шт.;- гимнастическая перекладина -2 шт.;- гимнастический мост-2 шт.;- гимнастический «Козел» -1 шт.;-велосипед -1 шт.;- канат-1 шт.

Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- игровое поле с воротами – 1;
- беговая дорожка- 315 м;
- гимнастическая перекладина – 4 шт;
- брусья параллельные – 2 шт;.
- яма для прыжков.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1.Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник/ В.И. Лях. - Москва: Просвещение,2021.- 255с. - Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования /Ю.Н. Аллянов.- 3-е изд. испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 493 с. -(Профессиональное образование).- Текст:электронный//Образовательная платформа Юрайт
<https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-513286#page/1>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы. |
| Знания | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | текущий контроль: устный опрос. |
| основы здорового образа жизни. | текущий контроль: оценка выполнения нормативов |
| | Дифференцированный зачет |

Программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) утверждённым Министерством образования и науки Российской Федерации 14.12.2017 г., приказ № 1216 и зарегистрированным в Минюсте России 22.12. 2017г., № 49403

Разработала:


подпись

Полторацкий А.С.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных и социально- гуманитарных дисциплин

протокол № 5 от «15» 02 2023 г.

Председатель ПЦК



Филиппова С.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно- методической комиссии БГМТ – филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ

протокол № 4 от «16» 02 2023 г.

Председатель учебно-методической комиссии



Есенкина Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Заведующая библиотекой



Дмитриева Н.М.