Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
_____ Е.А.Бесшапошникова
«30» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
ОУД.05 «Физическая культура»

специальности
13.02.07 «Электроснабжение»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, социально-гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин
«16» июня 2025 года, протокол №13

Председатель ПЦК _____/О.В. Медведева/

Петровск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая Культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 13.02.07 «Электроснабжение», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования от 16.04.2024 г. №255 и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования» Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») в качестве примерных программ для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №20 от 15.08.2024г.).

Разработчик: Змейкин А.В. – преподаватель высшей квалификационной категории Филиала СГТУ имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске

Рецензенты:
Внешний: Сачек Л.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.».

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.07 «Электроснабжение».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл ППССЗ.

1.3 Цели и требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы дисциплины	72
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия, в том числе в форме практической подготовки	72
самостоятельная работа	0
консультации	0
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1-3
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	**Практические занятия** 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. Роль Физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия: основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО 3. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры.	2		

	Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 4. Понятие здоровый образ жизни и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 5. Влияние двигательной активности на здоровье, оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. 6. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья *(дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.*) 7. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность 8. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической			

	культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 9. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. 10. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.			

Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Практические занятия** **1.** Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. **2.** Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. **3.** Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2		
Раздел 2. Методические основы обучения различных видов физкультурно-спортивной деятельности		68	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1-3
Тема 2.1. Подбор упражнений и составление проведения комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	**Практические занятия** 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов для коррекции осанки и телосложения. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной	2		

	направленности			
Тема 2.2. **Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»**	**Практические занятия** Освоение методики составление и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2		
Тема 2.3. **Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности**	**Практические занятия** Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2		
Тема 2.4. **Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организаций занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированнных задач**	**Практические занятия** 1. Освоение методики и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом будущей профессиональной деятельности	2		

Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка	**Практические занятия** 1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	8		
Тема 2.6. Основная гимнастика	**Практические занятия** 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение, строевых упражнений, построений, перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворот на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. 3. Выполнение прикладных упражнений: ходьба, бег, равновесие, лазанье, метание и ловля , поднимание и переноска груза, прыжки.	2		

<table>
<tr><td rowspan="6">Тема 2.7.
Спортивная гимнастика</td><td colspan="2">Практические занятия
1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); и параллельных (юноши).
2. Освоение и совершенствование элементов комбинации на бревне (девушки) и на перекладине (юноши).
3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня; углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня ноги врозь (юноши).</td><td rowspan="6">4</td><td rowspan="6"></td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td colspan="2">Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</td></tr>
<tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr>
<tr><td>Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td><td>Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td></tr>
<tr><td>Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия,</td><td>Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания</td></tr>
</table>

	танцевальные шаги, соскок с конца бревна	изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			
	Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
Тема 2.8. Акробатика	**Практические занятия** 1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». 2. Совершенствование акробатических элементов. 3. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций. (последовательность выполнения акробатических элементов акробатической комбинации может меняться)		2		
Тема 2.9 (1). Аэробная гимнастика	**Практические занятия** 1. Освоение базовых, основных модифицированных шагов аэробики, прыжков и передвижений. 2. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем. 3. Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в		2		

	т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
Тема 2.9 (2). Атлетическая гимнастика	**Практические занятия** 1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, Выполнение упражнений с свободными весами. 2. Выполнение упражнений и комплексов с использованием новых видов фитнесс оборудования 3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардио тренажерах.	2		
Тема 2.10. Атлетические единоборства	**Практические занятия** Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	2		
Тема 2.11. Футбол	**Практические занятия** 1. Техника безопасности на занятиях	4		

	футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. 2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. 3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. 4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).			
Тема 2.12. Баскетбол	**Практические занятия** 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом, освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки, броски. 2. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. 3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).	4		
Тема 2.13. Волейбол	**Практические занятия** 1. Техника безопасности на занятиях волейболом, освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: перемещения, остановки, стойки, броски. 2. Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения.	6		

	3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра).			
Тема 2.14. **Лыжная подготовка**	**Практические занятия** 1. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. 2. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склонус дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». 3. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	6		
Тема 2.15. **Легкая атлетика**	**Практические занятия** 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, Техника бега высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. 2. Совершенствование техники спринтерского бега. 3. Совершенствование техники кроссового бега 2000м (девушки) 3000м (юноши) 4. Совершенствование эстафетного бега 4*100м по прямой с различной скоростью 5. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега.	12		

	6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. 7. Совершенствование техники метания гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши) 8.Развитие физических способностей средствами легкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики			
Тема 2.16. Плавание	**Практические занятия** Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил	6		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
Всего		**72**		

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия: Спортивный комплекс, спортивный зал.

Комплекс спортивного оборудования: козел гимнастический; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая 4 метра; гранаты для метания 700, 500 грамм; сетка волейбольная; щит б/б игровой с кольцом и сеткой; стол для настольного тенниса; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; эстафетные палочки; секундомер; лыжи; лыжные палки; гири; маты гимнастические; обручи гимнастические; диски для метания; мячи гимнастические утяжеленные; гимнастическая перекладина; брусья.

Тренажерный зал общефизической подготовки

Горизонтальный юлок для мышц спины (верхняя тяга), горизонтальный блок для мышц спины (нижняя тяга), комплект тренажеров, кроссовер, рекордная олимпийская штанга, скамья для жима штанги горизонтальная, скамья для жима штанги под верхним углом наклона, скамья регулируемая, скамья Скотта, стойка для приседаний, тренажер «Жим ногами», тренажер для мышц груди, тренажер для мышц сгибателей бедра.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные и электронные издания

Печатные и электронные издания

Основные учебные издания:

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: https://book.ru/book/936107

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.— ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: https://book.ru/book/936250

Дополнительные учебные издания:

3. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: https://book.ru/book/938404

3.2.2. Интернет ресурсы

4. https://www.minsport.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта

Российской Федерации).

5. http://www.edu.ru (Федеральный портал «Российское Образование»).
6. https://olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. http://voenn.info/fizp.shtml (сайт: Учебно-методические пособия
8. «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-библиотечная система:

9. ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»
10. ЭБС «Znanium»
11. ЭБС «PROFобразование»
12. ЭБС «Book.ru»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать компетенциями: ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. 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	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа

подготовленности.	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа

4.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.2.1 Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

− достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

− адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

− комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

− объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

− метод расчета первичных баллов;

− метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для

оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических работ (Приложение 2) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.