

**Приложение 2.9**  
к ОПОП-П по специальности  
13.02.13 Эксплуатация и обслуживание  
электрического оборудования (по отраслям)

Рассмотрен на заседании МО преподавателей  
физкультуры и ОБЗР и рекомендован к  
утверждению

Председатель МО *Бадагова* Бадагова Е. С.  
«1» сентября 2025г.

Утверждаю  
Заместитель директора  
по учебной работе

*С.Л. Соловьева* С.Л. Соловьева  
«1» сентября 2025г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**«ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1.Общая характеристика**

*1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы*

*1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины*

#### **2.Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ**

*2.1 Трудоемкость освоения дисциплины*

*1.1 Содержание дисциплины*

*1.3 Курсовой проект (работа)*

#### **3.Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ**

*3.1 Материально-техническое обеспечение*

*3.2 Учебно-методическое обеспечение*

*3.3 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины*

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «ООД.09 Физическая культура»: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Дисциплина «ООД.09 Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы.

#### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</li></ul> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li><li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li><li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li><li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li><li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li></ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга в том числе к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li><li>- владеть современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>- владеть физическими упражнениями, разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> <li>- овладение универсальными регулятивными действиями:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга в том числе к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями, разной функциональной</li> </ul>

	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию; в части физического воспитания:</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга в том числе к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями, разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> <li>- владеть техническими и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных</li> </ul>

		физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	<b>72</b>
<b>Основное содержание</b>	72
в т.ч.	
теоретическое обучение	-
практические занятия	72
<b>в т.ч промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1-2 семестр)</b>	4

## 2.2. Содержание дисциплины

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
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12	
Тема 1.1 Сдача нормативов ГТО	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Прыжки в длину с места; Подтягивание; Сгибание – разгибание рук в упоре; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на тумбе; Бег 30м.	2	ОК 08
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	ОК 08
Тема 1.3 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	2	ОК 08
Тема 1.4 Метание мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	ОК 08
Тема 1.5 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	ОК 08
Тема 1.6 Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий		ОК 04
	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	ОК 08

Раздел 2. Спортивные игры			
Раздел 2. Спортивные игры .Волейбол 16 ч			
Тема 2.1 Техника передвижения волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке.	2	
Тема 2.2 Прием и передача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	
Тема 2.3 Подача мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам).	2	
Тема 2.4 Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	8	
Тема 2.5 Подвижные игры	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему».	2	
	Практическая профессионально ориентированная подготовка		
	Жесты судьи. Виды покрытий футбольных полей. Ведение и передачи мяча, свободный удар, угловой удар. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	2	
	В том числе практических занятий		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических	4	

	способностей средствами игры		
Раздел 2. Спортивная игра Баскетбол 16ч			
Тема 2.6 Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	2	
Тема 2.7 Передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	
Тема 2.8 Ведения мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	
Тема 2.9 Бросок в корзину	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	
Тема 2.10 Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра.	8	
Раздел 2. Спортивная игра Футбол 12ч			
Тема: 2.11 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	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	
Тема: 2.12 Правила игры	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04
	В том числе практических занятий	2	

	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		ОК 08
Тема:2.13 Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	8	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	8	
Раздел 3 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности 4ч			
Спортивная национальная игра Тобит		4	
Тема 3.1 Изучение правил игры	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практическая профессионально ориентированная подготовка	4	
Игра Русская лапта			
Тема 3.2 Изучение правил игры	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	4	
Раздел 4 : Прикладная гимнастика 6ч			
Тема 4.1 Выполнение общеразвивающих и прикладных упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	
Тема 4.2 Освоение акробатических элементов	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	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	
Тема 4.3 Комплекс акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Акробатические упражнения для развития физических способностей	2	

Раздел 5. Физическая культура, как часть культуры общества и человека 4ч			
Тема 5.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе теоретических занятий		
	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	2	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	2	
В том числе дифференцированный зачёт (1,2 семестр)		4	
Всего:		72	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, тренажерный зал, стадион оснащённые в соответствии приложением 3 ОПОП-П.

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение,2006.

#### **3.2.2. Дополнительные источники.**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.

2. В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010. для преподавателей:

3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

4. Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М.,1998.

5. Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан,2014.

Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ.сред.проф.образования- М.,2008.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН**

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение самостоятельной работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> </ul>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– сдача нормативов ГТО</li> <li>– выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
ПК не предусмотрено	Р 1, Темы 1.5 , 1.6. Р 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита реферата</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, и избранного вида спорта</li> </ul>

