

КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СОСНОВОБОРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

г. Сосновый Бор,  
2020 г.

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014 г. N 823 № (далее ФГОС СПО).

Организация разработчик: ГА ПОУ ЛО «Сосновоборский политехнический колледж»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины, обучающиеся овладевают следующими умениями и знаниями:

Код ПК, ОК	Должен уметь	Должен знать
ОК.01 – 04 ОК.08	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>243</b>
Обязательная учебная нагрузка	196
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	184
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированные зачеты</b>	<b>12</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание</b>		ОК.01 – ОК.11
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>		ОК.01 – ОК.11
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений		
	2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	3. Совершенствование техники бега на дистанциях 100 м., 300 м., 500 м., контрольный норматив		
4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
<b>Тема 2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>		ОК.01 – ОК.11
	Техника бега по дистанции		
	<b>Практические занятия</b>		

	1.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	2.	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	3.	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	4.	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	5.	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив, 3000 м, 5000 м. без учета времени		
<b>Тема 2.3</b> <b>Бег на средние дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание</b>			ОК.01 – ОК.11
	Техника бега на средние дистанции			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	2.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	3.	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
4.	Техника метания гранаты, контрольный норматив			
<b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>			<b>42</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание</b>			ОК.01 – ОК.11
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
2.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе			
<b>Тема 3.2</b> <b>Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание</b>			ОК.01 – ОК.11
	Техника ведения, передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	<b>Практические занятия</b>			

	1.	Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места		
	2.	Выполнение упражнения «ведение -2 шага-бросок»		
<b>Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание</b>			ОК.01 – ОК.11
	1.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и в кругу		
	2.	Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и в кругу		
2.	Совершенствование техники перемещения в защитной стойке баскетболиста			
<b>Тема 3.4 Совершенствован ие техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>			ОК.01 – ОК.11
	Техника владения баскетбольным мячом			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
2.	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре			
<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>			<b>42</b>	
<b>Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>			ОК.01 – ОК.11
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.		
2.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.			



		Страховка у сетки.		
	3.	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после Перемещения		
	4.	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
<b>Тема 4.2</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание</b>			ОК.01 – ОК.11
	Техника нижней подачи и приёма после неё			
	<b>Практическое занятие</b>			
		Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
<b>Тема 4.3</b> <b>Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание</b>			
	Техника прямого нападающего удара			
	<b>Практическое занятие</b>			
		Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>			ОК.01 – ОК.11
	Техника прямого нападающего удара			
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой, снизу, сверху. Подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	2.	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра с применением изученных положений		

<b>РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание</b>		ОК.01 – ОК.11
	Техника коррекции фигуры		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
<b>РАЗДЕЛ 6. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		ОК.01 – ОК.11
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	<b>Практические занятия</b>		
	1.	Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	
	2.	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	
	3.	Катание на коньках. Полуконьковый и коньковый ход. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Прохождение дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	
4.	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>59</b>	
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированные зачеты</b>		<b>12</b>	
<b>Всего:</b>		<b>243</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины подкреплена наличием универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **3.1.1 Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений,
- оборудование для занятий аэробикой,
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части программы

##### **3.1.2 Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор,
- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные или электронные информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### **3.2.1. Печатные издания**

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2017

Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2012

Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцией Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012

Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2017.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>Должен уметь:</b></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Демонстрация умений в применении рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Использование средств профилактики перенапряжения, характерного для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов.</p>
<p><b>Должен знать:</b></p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Основы здорового образа жизни</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрация знаний роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средств профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>