

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

для специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции.

**2023 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	СТР.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОГСЭ.05 Физическая культура** является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</li><li>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li><li>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</li><li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основ здорового образа жизни;</li><li>-о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</li><li>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>–условия профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</li><li>-правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li><li>-средствах профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе практическая подготовка	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>166</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	158
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (1 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>		<b>4/0</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/0</b>	
	Правовые основы физической и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4/0	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>		<b>64/4</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/0</b>	
	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника прыжка в длину.	2/2	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Прыжки в длину (разбег, отталкивание) КУ - прыжок в длину.	2/0	
	Бег на короткие и средние дистанции. Техника стартового разгона.	2/0	
<b>Тема 2.2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/1</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Гимнастические прыжки, приемы страховки. Обучение технике опорного прыжка через «козла».	2/1	
	Опорные прыжки: прыжок «ноги врозь», прыжок «углом» с косого разбега толчком одной ногой	2/0	
	Совершенствование техники прыжка согнув ноги через «козла». Страховка. Развитие силы рук, опорный прыжок.	2/0	
	Обучение упражнению на перекладине Подъем переворотом	2/0	
	Техника вольных упражнений. Страховка. Учебные нормативы: сгибание, разгибание рук	2/0	

		в упоре лежа.		
<b>Тема 3. 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание</b>		<b>10/1</b>	
	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.		<b>2/1</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Обучение технике перемещения.		<b>2/0</b>	
	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Обучение передаче в парах, перед собой, в движении		<b>2/0</b>	
	Обучение тактике подачи мяча. Прямой нападающий удар		<b>2/0</b>	
	Блокирование: индивидуальное блокирование, групповое блокирование Обучение технике страховки		<b>2/0</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Итого за 1 семестр:</b>			<b>32</b>	
<b>2 семестр</b>				
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		<b>12/1</b>	
	Инструкция по технике безопасности и охраны труда (лыжная подготовка).		<b>2/1</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Обучение способам лыжных ходов.		<b>2/0</b>	
	Попеременный двухшажный ход.		<b>2/0</b>	
	Одновременный одношажный ход.		<b>2/0</b>	
	Обучение технике подъемов.		<b>2/0</b>	
	Преодоление подъемов.		<b>2/0</b>	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание</b>		<b>12/1</b>	
	Инструкция по технике безопасности и охраны труда, по спортивным играм (баскетбол) Перемещения и стойки.		<b>2/1</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Обучение передача и ловле мяча.		<b>2/0</b>	
	Совершенствование навыков передачи и ловли мяча Ведение мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.		<b>2/0</b>	
	Варианты ведения мяча с элементами перемещений, ловли, передачи, бросков мяча, с изменением скорости и направления передвижения.		<b>2/0</b>	
	Совершенствование навыков различных вариантов ведения мяча Броски мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке.		<b>2/0</b>	

	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояний. Совершенствование техники бросков мяча.	2/0	
<b>Тема 2.6. Мини-футбол.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Правила игры. Варианты ведения мяча.	2/0	
	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой и грудью.	2/0	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2/0	
<b>Тема 2.7. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Бег на короткие и средние дистанции: КУ - бег 100м. Техника метания гранаты (разбег, бросок).	2/0	
	Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты. Основы техники эстафетного бега.	2/0	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 2 семестр:</b>		<b>36</b>	
<b>3 семестр</b>			
<b>Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (2 курс)</b>			
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>		<b>2/1</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2/1</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Правовые основы физической и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2/1	
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>		<b>74/1</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8/1</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Обучение технике прыжка в высоту. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	2/1	
	Прыжки в высоту способом «прогнувшись», перешагивания, «ножницы».	2/0	
	КУ- прыжок в высоту. Кроссовая подготовка.	2/0	
	Эстафетный бег (передача палочки, бег по виражу)	2/0	
<b>Тема 2.2. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Инструкция по технике безопасности и охраны труда. Элементы акробатики: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. стойка на руках с помощью, мостик.	2/0	

	Элементы акробатики: комбинации из ранее разученных приёмов.	2/0	
	Подъем в упор с силой Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади.	2/0	
	Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад. Элементы акробатики: длинный кувырок через препятствия на высоте до 90см.,	2/0	
	Элементы акробатики: кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на голове («мостик»).	2/0	
	Элементы акробатики: комбинации из ранее разученных приемов.	2/0	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>	<b>8/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Обучение тактике приема мяча с ладони Индивидуальные тактические действия в нападении.	2/0	
	Групповые тактические действия в нападении Командные тактические действия в нападении.	2/0	
	Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в защите.	2/0	
	Учебные игры.	2/0	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>32</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Обучение поворотам плугом и переступанием.	2/0	
	Обучение технике падения.	2/0	
	Переход с хода на ход по дистанции.	2/0	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2/0	
	Развитие скоростной выносливости.	2/0	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Содержание</b>	<b>12/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Контрольное упражнение: варианты бросков мяча с места и в движении. Защитные действия против игрока без мяча.	2/0	
	Защитные действия против игрока с мячом. Тактические действия в нападении и защите	2/0	
	Групповые тактические действия в нападении и защите в учебной игре.	2/0	
	Тактика защиты. Совершенствование тактики защиты.	2/0	



	Совершенствование тактики нападения и защиты Контрольное упражнение: варианты ловли и передачи мяча.	2/0	
	Учебная игра по упрощенным правилам. Игра по правилам на оценку.	2/0	
<b>Тема 2.6. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.	2/0	
	Тактика защиты. Тактика нападения. КУ-ведение и удары по мячу.	2/0	
	Технические особенности игры, передача мяча.	2/0	
	КУ - ведение и удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2/0	
	Удары головой на месте и в прыжке, Остановка мяча ногой, грудью.	2/0	
	Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика нападения.	2/0	
	Игра по правилам мини-футбола. Игра по упрощенным правилам мини-футбола	2/0	
<b>Тема 2.7. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	КУ – эстафетный бег, кросс 3000м.	2/0	
	Техника метания гранаты с разбега весом 500 г.	2/0	
	Техника метания гранаты из положения «лежа». Кроссовая подготовка: Кросс 1000м.	2/0	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура (3 курс)</b>			
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>		<b>2/0</b>	
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Правовые основы физической и спорта. Понятие о физической культуре личности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2/0	
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>		<b>10/0</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	КУ – метание гранаты. Кроссовая подготовка: Кросс 1500м	2/0	
	Кроссовая подготовка: Кросс 3000м. Техника толкания ядра юноши 5 кг,	2/0	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4/0</b>	

<b>Гимнастика.</b>	КУ- зачетная комбинация. Упражнения на перекладине.	2/0	
	Опорные прыжки через «козла». КУ- комбинация на перекладине.	2/0	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>12</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/0</b>	ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Переход с хода на ход на участках спусков при скорости 8 – 10 м/с.	2/0	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 км.	2/0	
	Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2/0	
<b>Тема 2.4. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2/0</b>	
	КУ – метание гранаты. Техника толкания ядра юноши 5 кг. Кроссовая подготовка: Кросс 1500м, 3000 м	2/0	
<b>Дифференцированный зачет (за 6 семестр)</b>		<b>2</b>	
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>10</b>	
<b>Всего:</b>		<b>166</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины предусмотрено наличие специального помещения:

-спортивный комплекс (спортивный зал; открытая спортивная площадка).

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр.

Технические средства обучения спортивного зала:

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

Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Открытая спортивная площадка оснащена беговой дорожкой, гимнастическими снарядами.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

##### Основные электронные издания:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для СПО. – 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2023. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>.

2. Муллер А. Б. и др. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО. –М.: Юрайт, 2023. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>.

##### Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия , 2018.
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 16.11.2018).
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабак%20В.Е.%20Жабак%20Т.В.%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 16.11.2018).
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28637](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637) (дата обращения: 16.11.2018).
5. Муллер А. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для СПО /— М.: Издательство Юрайт, 2018.
6. Ю.Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО -М.: Юрайт, 2016.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания</b>		
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>-способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>–условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</p> <p>правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>-средствах профилактики перенапряжения;</p> <p>- правил технической безопасности и техники безопасности при выполнении электромонтажных работ;</p> <p>-правил техники безопасности при работе в действующих электроустановках;</p> <p>- рациональной организации труда на рабочем месте;</p> <p>-санитарных норм и правил проведения работ;</p> <p>- требований охраны труда при работе на высоте;</p> <p>- оказания первой помощи пострадавшим в результате нарушения требований охраны труда или аварийной ситуации.</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития.</p> <p>Демонстрация знаний средств профилактики перенапряжения.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении практических заданий;</p> <p>-выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов.</p>
<b>Умения</b>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения,</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности</p>

<p>достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,;</p> <p>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны.</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы.</p>	<p>обучающихся при</p> <p>-выполнении практических заданий;</p> <p>-выполнении тестирования;</p> <p>-сдаче контрольных нормативов.</p>
---	--	--