

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Многопрофильный колледж
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Братский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Председатель научно-методического совета

_____ А.В. Долгих

«____» _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности среднего профессионального образования
13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование
«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Организация-разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик: Михайлова Елена Юрьевна, преподаватель.

Рабочая программа рекомендована дисциплинарно - цикловой комиссией дисциплин гуманитарной и естественнонаучной подготовки.

от «23» мая 2025 г., протокол № 3

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом

от «30» мая 2025 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, входящим в укрупненную группу специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель:

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов.

1.5. Формируемые компетенции

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета.	

2.2. Календарно - 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 часов	Учебная неделя	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика					
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала				<i>ОК 4,8</i>
	Практические занятия			2	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура – основа здорового образа жизни.	4	1-2	2	
	1. Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	3	2	
	2. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	4	2	
	3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	5	2	
	4. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	6	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала				<i>ОК 4,8</i>
	Практические занятия				
	1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	8	2	
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	9	2	
	3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	10	2	
	4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	11	2	
	5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	12	2	
	6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	13	2	
	7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	14	2	
	8. Выполнение контрольного норматива: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	15	2	
Тема 1.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала				<i>ОК 4,8</i>
	Практические занятия			2	
	1. Техника прыжка в длину с места	4	1-2	2	
	2. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	4	3-4	2	
	3. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	4	5-6	2	
	4. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	4	7-8	2	
Тема 1.3. Метание	Содержание учебного материала				<i>ОК 4,8</i>
	Практические занятия				

снарядов	1. Техника метания гранаты	2	9		
	2. Техника метания гранаты, контрольный норматив	4	10-11		
Раздел 2. Баскетбол					
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала				OK 4,8
	Практические занятия				
	1. Техника ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	12-13		
	2. Отработка техники ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	14-15		
	3. Закрепление техникой ведения и передачи мяча	4	16-17		
	4. Отработка техники ведения, передачи и броска мяча в кольцо в игре	2	18		
Тема 2.2. Техника ведения, передачи и броска мяча в движении	Содержание учебного материала				OK 4,8
	Практические занятия				
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении	2	1		
	2. Техника броска мяча в движении	2	2		
	3. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2	3		
	4. Совершенствование техники броска мяча в движении	2	4		
	5. Отработка техники ведения, передачи и броска мяча в движении	2	5		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска. Ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Игровая практика	Содержание учебного материала				OK 4,8
	Практические занятия			2	
	1. Техника выполнения штрафного броска	2	6	2	
	2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	7		
	3. Ловля и передача мяча в колонне и по кругу	2	8		
	4. Совершенствование ловли и передачи мяча в колонне и по кругу	2	9		
	5. Правила игры в баскетбол	2	10		
	6. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	4	11-12	2	
Раздел 3. Волейбол					
Тема 3.1. Техника перемещения и подачи	Содержание учебного материала				OK 4,8
	Практические занятия			2	
	1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	2	1	2	
	2. Совершенствование стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	2	2	
	3. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё	4	3-4	2	
	4. Совершенствование техники нижней и верхней подачи и приёма после неё	4	5-6	2	
Тема 3.2. Техника передачи и нападающих ударов	Содержание учебного материала				OK 4,8
	Практические занятия				
	1. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4	7-8		
	2. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4	9-10		

	3. Техника нападающих ударов. Блокирование нападающего удара	4	11-12		
	4. Совершенствование техники нападающих ударов, блокирования нападающего удара	4	13-14		
	5. Отработка передачи и нападающих ударов в игре	4	15-16	2	
Тема 3.3. Игровая практика	Содержание учебного материала				OK 4,8
	Практические занятия				
	1. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4	1-2		
	2. Правила игры в волейбол.	4	3-4		
	3. Учебная игра с применением изученной техники.	4	5-6		
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика					
Тема 4.1 Работа на тренажерах	Содержание учебного материала				OK 4,8
	Практические занятия			2	
	1. Техника коррекции фигуры	4	7-8	2	
	2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	4	9-10	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка					
Тема 5.1. Техника лыжного хода	Содержание учебного материала				OK 4,8
	Практические занятия			2	
	1. Техника классического хода	2	1	2	
	2. Техника полуконькового и конькового хода	2	2	2	
	3. Отработка классического хода	2	3	2	
	4. Отработка конькового хода	2	4	2	
	5. Техника перемещения по местности	2	5	2	
	6. Отработка техники перемещения по местности	2	6	2	
	7. Техника поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	7	2	
8. Отработка техники поворотов, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	8	2		
	Зачет	6	16; 13; 11		
	Дифференцированный зачет	6	19; 17; 9		
Всего:		170			

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал:
 - гимнастические скамейки,
 - гимнастические маты,
 - гимнастические палки,
 - электронное табло,
 - шведские стенки,
 - волейбольные стойки,
 - щиты баскетбольные,
 - судейская вышка,
 - волейбольные мячи,
 - баскетбольные мячи,
 - футбольные мячи,
 - обручи,
 - скакалки,
 - бадминтон;
 - теннисные столы,
 - универсальные комплексные тренажеры,
 - беговые дорожки,
 - степ-платформы,
 - фитболы,
 - малые тренажеры,
 - дартс;
 - штанги,
 - силовые тренажеры,
 - гантели.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
 - теннисный корт,
 - площадка для волейбола,
 - площадка для баскетбола,
 - площадка для минифутбола,
 - беговая дорожка,
 - лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, станок для подготовки лыж;
 - турниковая зона (разновысокие турники),
 - зона для пресса,
 - кроссфит,
 - беговая дорожка,
 - выносные стойки для прыжков,
 - ворота футбольные,
 - баскетбольные стойки с кольцами и металлической сеткой,
 - брусья,
 - лабиринт (змейка),
 - скамья для бега.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962>
2. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В.Колтошова, И.Н.Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. — Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. — 169 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103> — ISBN 978-5-8149-3001-9.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / В.Я.Кикоть, И.С.Барчуков, Ю.Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юнити-Дана, 2020. — 456 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>— Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-238-03366-2.
4. Шеенко Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И.Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А.Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 81 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9.

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Анисимов М. П. Физическая культура в современной России: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки бакалавриата: [16+] / М.П. Анисимов. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2020. — 86 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175> — Библиогр.: с. 85.
3. Болманенкова Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А.Болманенкова. — Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. — 236 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL:<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. — Библиогр: с. 218-221. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — DOI 10.23681/571983.
4. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 60 с.— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545163>

Интернет – источники:

1. Методический портал учителя. Режим доступа [http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 15.05.2024]
2. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа [http://fizkultura-na5.ru/ 15.05.2024]
3. ФизкультУРА. Режим доступа [http://www.fizkult-ura.ru/ 15.05.2024]
4. Я иду на урок физкультуры. Режим доступа [http://spo.1sep.ru/urok/ 15.05.2024]

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения лабораторных работ, тестирования, устного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: выполнение индивидуальных заданий Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета