

**Приложение 3 Рабочие программы учебных дисциплин**  
к ОПОП по специальности  
08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования  
и систем газоснабжения

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

Регистрационный №23МЭГ/18

Санкт-Петербург  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 05.02.2018 №68.

**Разработчики:**

Е.В. Харитоновна – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

В.А. Антонова – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Е.А. Голубева – преподаватель СПб ГБПОУ «АПТ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании учебной цикловой комиссии военно-спортивных дисциплин.

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Протокол №10 от 06.06.2023

Председатель УЦК      А.В. Хорьков

Программа одобрена на заседании Педагогического совета и рекомендована к использованию в учебном процессе.

Протокол №1 от 28.08.2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной.....	3
образовательной программы .....	3
1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению .....	8
3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению .....	8
3.2.1. Основная литература .....	8
3.2.2. Дополнительная литература.....	8
3.2.3. Интернет-ресурсы .....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06 ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>183</b>
в том числе:	
- теоретическое обучение	2
- практические занятия (3 семестр)	28
- практические занятия (4 семестр)	30
- практические занятия (5 семестр)	22
- практические занятия (6 семестр)	32
- практические занятия (7 семестр)	49
- лабораторные занятия	-
- самостоятельная работа	10
- консультации	-
- промежуточная аттестация (3 семестр) – <b>зачет</b>	2
- промежуточная аттестация (4 семестр) – <b>зачет</b>	2
- промежуточная аттестация (5 семестр) – <b>зачет</b>	2
- промежуточная аттестация (6 семестр) – <b>зачет</b>	2
- промежуточная аттестация (7 семестр) – <b>дифференцированный зачет</b>	2

Вариативная часть в объеме 23 часов дает возможность расширения основных видов деятельности, к которым должен быть готов выпускник, освоивший образовательную программу, углубления подготовки обучающегося, а также получения дополнительных компетенций, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда. Кроме того, хорошая общая физическая подготовка расширяет возможности адаптации молодых специалистов к трудовой деятельности и повышает их работоспособность.

Дополнительные знания, умения	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Знать</b> технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Уметь</b> использовать разнообразные спортивные игры для организации активного отдыха и досуга; быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Спортивные игры: баскетбол	6
	Спортивные игры: волейбол	7
	ОФП	10
<b>Итого:</b>		<b>23</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>		<b>65</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	ОК 06, ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне	2	
	Краткие сведения о легкой атлетике		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>	
	1.Бег 30м, 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции,		
	3.Эстафетный бег.		
	4.Прыжок в длину. Тройной прыжок		
5.Смешанный бег			
<b>Тема 1.2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>16</b>	
	6.. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	16	
<b>Тема 1.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о гимнастике		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>13</b>	
	7.ОРУ. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, экспандерами. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.	13	
<b>Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры</b>		<b>88</b>	
<b>Тема 2.1. Профессионально-прикладная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		

<b>физическая подготовка</b>	8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями.		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о волейболе		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>	
	10. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	34	
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о баскетболе		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>26</b>	
	11. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний	26	
<b>Тема 2.4. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о футболе		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>18</b>	
	12. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.	18	
<b>Раздел 3. Контрольные нормативы</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Контрольные нормативы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 06, ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	14. Сдача нормативов по лёгкой атлетике	2	
	15. Сдача нормативов по гимнастике	2	
	16. Сдача нормативов по волейболу	2	
	17. Сдача нормативов по баскетболу	2	
18. Сдача нормативов по футболу	2		

<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	10	
<b>Консультация:</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация (3, 4, 5, 6, 7 семестр):</b>	10	
<b>Итого:</b>	<b>183</b>	



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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия **спортивного зала**.

#### **Оборудование спортивного зала:**

- баскетбольные, футбольные, гандбольные, волейбольные мячи;
- ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ракетки для игры в бадминтон, теннис;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, экспандеры);
- оборудование для занятий гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, маты.

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

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер.

### **3.2. Требования к учебно-методическому обеспечению**

#### **3.2.1. Основная литература**

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н.С., Богашенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019.– 493 с.
2. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО 2-е изд. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 148 с.
3. Германов Г.М. Легкая атлетика в основной и средней(полной) школе. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры - М.: Издательство Юрайт, 2019. – 258 с.
4. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебное пособие для СПО – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 264 с.

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Ягодин В. В. Физическая культура: Основы спортивной этики. Учебное пособие для СПО - М.: Издательство Юрайт, 2019. -113 с.

#### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики. - Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Посещаемость занятий. Таблицы критерия оценки по видам спорта.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта. Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>		

--	--	--