

*Приложение П.4  
к ПООП по специальности СПО 08.02.08  
Монтаж и эксплуатация оборудования и  
систем газоснабжения*

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

***ОГСЭ.05 «Физическая культура»***

***Екатеринбург, 2021***

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 06, 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 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. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>156</b>
В том числе:	
теоретические занятия	<b>10</b>
практические занятия	<b>146</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>24</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа учащегося	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел I. Теоретические сведения</b>			<b>10</b>	ОК 06, ОК 08
Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов	1.	Организация учебных и внеучебных занятий, спортивные достижения и традиции колледжа. Роль общественных физкультурных кадров в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 1.2 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания	1.	Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий, к спортивной одежде и обуви, к месту занятий, спортивному инвентарю и оборудованию.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Значение состояния воздуха в спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей и полостью рта. Профилактика спортивного травматизма и простудных заболеваний	2	ОК 06, ОК 08
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни	1.	Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	2	ОК 06, ОК 08

<b>Раздел II. Практическая часть: лёгкая атлетика.</b>			<b>44</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	1.	Выполнение команд «На стар!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м	2	ОК 06, ОК 08
	5.	Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с ходьбой, с высокого старта, переменный бег, повторный бег.	2	ОК 06, ОК 08
	6.	Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м.	2	ОК 06, ОК 08
	7.	<b>Самостоятельная работа.</b> Совершенствование навыков бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 2.2. Прыжки в длину с места (с разбега)	1.	Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Техника прыжка способом «согнув ноги» и «ножницы».	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 2.3 Метание гранаты.	1.	Техника метания: держание, разбег, крестные шаги, финальное усиление.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Техника метания гранаты с полного разбега.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Техника метания гранаты в цель из-за укрытия и с колена.	2	ОК 06, ОК 08

Тема 2.4 Кросс	1.	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Бег по пересечённой местности, финиширование.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 2.5 Эстафетный бег	1.	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Совершенствование техники эстафетного бега 4×50м и 4×100м. Развитие скоростной выносливости.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Отработка техники челночного бега.	2	ОК 06, ОК 08
<b>Раздел III. Волейбол.</b>			<b>46</b>	
Тема 3.1 Теоретические сведения	1.	Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 3.2 Техника игры в защите.	1.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Остановка прыжком. Падение и перекуты после падений.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	2	ОК 06, ОК 08

	5.	Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2	ОК 06, ОК 08
	6.	Одиночное и групповое блокирование, игра после блока. Страховка блока.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 3.3 Техника игры в нападении	1.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Нападающий удар: прямой, по ходу (из четвёртой и второй зоны).	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2	ОК 06, ОК 08
	5.	Прямой нападающий удар с переводом влево вправо от блока.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 3.4 Тактика игры.	1.	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Групповые и командные действия в нападении.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Групповые и командные действия в защите.	2	ОК 06, ОК 08
	5.	Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара.	2	ОК 06, ОК 08
	6.	Двусторонние учебные игры. Практика судейства.	2	ОК 06, ОК 08
	7.	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов.	1.	Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач).	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. подача	2	ОК 06, ОК 08

		мяча любым способом в пределах площадки.		
	3.	Приём мяча с подачи. Нападающий удар. Одиночное блокирование.	2	ОК 06, ОК 08
<b>Раздел IV. Баскетбол</b>			<b>54</b>	
Тема 4.1 Теоретические сведения	1.	Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование и инвентарь.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 4.2 Техника игры в нападении	1.	Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Повороты на месте (вперёд, назад). Прыжки толчком с одной и двух ног.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками сверху, двумя руками низкого мяча.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с отскока от пола. Передача мяча одной рукой от плеча.	2	ОК 06, ОК 08
	5.	Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	ОК 06, ОК 08
	6.	Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину.	2	ОК 06, ОК 08
	7.	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 4.3 Техника игры в защите.	1.	Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных	2	ОК 06, ОК 08

		направлениях, передвижение спиной вперёд.		
	2.	Техника владения мячом: Овладение мячом при отскоке от щита или корзины.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Перехваты, вырывание и выбивание мяча.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Способы противодействия бросков в корзину.	2	ОК 06, ОК 08
	5.	Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите.	2	ОК 06, ОК 08
	6.	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники владения и овладения мячом.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 4.4 Тактика игры в защите	1.	Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Командные действия, варианты тактических систем в защите.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 4.5 Тактика игры в нападении	1.	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Взаимодействие двух-трёх и более игроков в нападении.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Командные действия, варианты тактических систем в нападении.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча.	2	ОК 06, ОК 08
	5.	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка тактических действий в нападении.	2	ОК 06, ОК 08
Тема 4.6 Зачётные требования	1.	Умение выполнять различные способы передач в паре на месте и в движении.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Умение демонстрировать индивидуальное ведение мяча, выполнять штрафные броски, бросок в корзину с двух шагов.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники и тактики игры в баскетбол.	2	ОК 06, ОК 08

<b>Раздел V. Общая физическая подготовка</b>			<b>24</b>	
Тема 5.1 Теоретические сведения	1.	Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	<b>Самостоятельная работа.</b> Изучение литературы о значении физической культуры и здоровом образе жизни.	<b>2</b>	
Тема 5.2 Строевые упражнения	1.	Построение и перестроение в шеренгу, колонну.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Размыкание и смыкание строя. Расчёт по порядку. Рапорт.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении.	2	ОК 06, ОК 08
	4.	<b>Самостоятельная работа</b> Отработка строевых упражнений на месте и в движении.	<b>2</b>	ОК 06, ОК 08
Тема 5.3 Волейбол.	1.	Работа со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	Выпрыгивание вверх с мячом Ускорение, остановка, изменение направления. При движении с мячом.	2	ОК 06, ОК 08
	3.	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники кувырков вперёд назад, поворотов и прыжков.	<b>2</b>	ОК 06, ОК 08
Тема 5.4 Баскетбол	1.	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, передача и ловля мяча в парах.	2	ОК 06, ОК 08
	2.	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка прыжковых и силовых упражнений.	<b>4</b>	ОК 06, ОК 08
<b>Итого</b>			<b>180</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

1. Площадка 30\*50
2. Ворота
3. Ограждение
4. Сетка для ворот
5. Раздевалка

### 3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования. -М.: Альфа-М, 2003/1
2. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
3. Голощاپов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): Учебник для ВУЗов.- 2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
6. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний.-М.: Советский, 2003/1
8. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы.-М.: Владос, 2003/1
9. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. -Ростов-н/Д: Феникс, 2002/1
10. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
11. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
12. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
13. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов.-2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
14. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 12.11.2020). – Режим доступа: по подписке.

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

**Контроль и оценка** результатов усвоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	индивидуальные задания, рефераты, доклады
основы здорового образа жизни;	индивидуальные задания, рефераты, доклады
<b>Общие компетенции:</b>	
организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;	
принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;	
работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;	