

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность

13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Квалификация выпускника

техник-теплотехник

Братск, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Организация-разработчик: Братский Целлюлозно-бумажный колледж ФГОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Башков В.Г., преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры энергетических и строительных дисциплин
от «17» 09 2024г. Протокол № 1

Утверждена зам.директора по учебной работе

Л.М. Коноваловой Л.М. Коноваловой

от «17» 09 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программах дополнительного профессионального образования и при профессиональной подготовки рабочих.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4 Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 172 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	172
Самостоятельная работа студента (всего)	172
Промежуточная аттестация в форме зачета; дифференцированного зачета	

2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1 Физическая культура 2 курс				
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание	10		
	Практические работы			
	1 Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши)	2	ОК 2 ОК 9	1
	2 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	2	ОК 2 ОК 9	2
	3 Эстафетный бег 4x100 м	2	ОК 3 ОК 6	2
	4 Эстафетный бег 4x400 м	2	ОК 3 ОК 6	2
	5 Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	ОК 2 ОК 9	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Легкая атлетика. Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике.	10		
Тема 2 Гимнастика	Содержание	8		
	Практические работы			
	6 Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	ОК 2 ОК 9	1,2
	7 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 2 ОК 9	2
	8 Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 2 ОК 9	2
	9 Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	ОК 3 ОК 6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Гимнастика. Разработать комплекс упражнений по гимнастике.	10		
Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание	8		
	Практические работы			
	10 Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	ОК 2 ОК 6	2
	11 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	12 Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 2 ОК 6	2
	13 Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Спортивные игры (баскетбол). Судейство игры в баскетбол по официальным правилам.		14		
Тема 4 Настольный теннис	Содержание		14		
	Практические работы				
	14	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	15	Подачи мяча, правила игры.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	16	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	17	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	18	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	19	Подачи мяча, правила игры.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	20	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Настольный теннис. Судейство игры в настольный теннис по правилам.		10		
Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		8		
	Практические работы				
	21	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	22	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	23 24	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Спортивные игры (волейбол). Судейство игры в волейбол по официальным правилам.		10		
Тема 6 Гимнастика	Содержание		6		
	Практические работы				
	25	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 2 ОК 6	2
	26	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 2 ОК 6	2
	27	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	ОК 2 ОК 6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Гимнастика. Разработать комплекс упражнений по гимнастике.		8		

Тема 7 Легкая атлетика	Содержание		6		
	Практические работы				
	28	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000 м (юноши)	2	ОК 2 ОК 9	2
	29	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100 м	2	ОК 2 ОК 9	2
	30	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши). Зачет.	2	ОК 2 ОК 9	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Легкая атлетика. Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике.		8		
Тема 8 Настольный теннис	Содержание		10		
	Практические работы				
	31 32	Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях. Игра в одиночном разряде.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	33 34	Настольный теннис. Игра в защите и нападении. Правила игры.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	35	Настольный теннис	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
Раздел 2 Физическая культура 3 курс					
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание		10		
	Практические работы				
	1	Равномерный бег 1000 м (девушки) 2000м (юноши).	2	ОК 2 ОК 9	2
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 2 ОК 9	2
	3	Эстафетный бег 4x100 м	2	ОК 3 ОК 6	2
	4	Эстафетный бег 4x400 м	2	ОК 3 ОК 6	2
	5	Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	ОК 2 ОК 9	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике.		10		
Тема 2 Гимнастика	Содержание		6		
	Практические работы				
	6	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 2 ОК 6	2
	7	Гимнастика. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 3 ОК 6	2
	8	Гимнастика. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 2 ОК 6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений по гимнастике.		10		

Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		10		
	Практические работы				
	9	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	ОК 2 ОК 6	2
	10	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	11	Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	12	Приёмы техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	13	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в баскетбол по официальным правилам	10		
Тема 4 Настольный теннис	Содержание		10		
	Практические работы				
	14	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Подачи мяча, правила игры.	2	ОК 2 ОК 3	2
	15	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	16	Игра в защите и нападении. Игра по правилам. Зачет.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	17	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	18	Подачи мяча, правила игры. Игра в защите и нападении.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в настольный теннис по правилам.	10		
Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		10		
	Практические работы				
	19	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	20	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	21	Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	22	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	23	Игра по официальным правилам волейбола.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в волейбол по официальным правилам	6		

Тема 6 Гимнастика	Содержание		6		
	Практические работы				
	24	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 2 ОК 6	2
	25	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 2 ОК 3	2
	26	Гимнастика	2	ОК 2 ОК 3	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений по гимнастике	6		
Раздел 3 Физическая культура 4 курс					
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание		6		
	Практические работы				
	1	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши).	2	ОК 2 ОК 9	2
	2	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 2 ОК 9	2
	3	Эстафетный бег 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700г. (юноши)	2	ОК 3 ОК 6	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике	6		
Тема 2 Гимнастика	Содержание		6		
	Практические работы				
	4	Общеразвивающие упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями.	2	ОК 2 ОК 3	2
	5	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 2 ОК 3	2
	6	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики.	2	ОК 2 ОК 3	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений по гимнастике	5		
Тема 3 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		6		
	Практические работы				
	7	Ловля, передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком)	2	ОК 2 ОК 6	2
	8	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по упрощённым правилам баскетбола	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	9	Приём техники защиты-перехваты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятиях.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в баскетбол по официальным правилам	8		

Тема 4 Настольный теннис	Содержание		12		
	Практические работы				
	10	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу.	2	ОК 2 ОК 6	2
	11	Подачи мяча, правила игры.	2	ОК 2 ОК 3	2
	12	Техника безопасности на занятиях. Игра в смешанном разряде и одиночном разряде.	2	ОК 2 ОК 3	2
	13	Игра в защите и нападении. Игра по правилам.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	14	Стойка теннисиста, перемещения, техники удара по мячу. Игра по правилам.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	15	Стойка теннисиста, перемещениям, техники удара по мячу. Зачет.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в настольный теннис по правилам	10		
Тема 5 Спортивные игры (волейбол)	Содержание		6		
	Практические работы				
	16	Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	17	Приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	18	Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощённым правилам волейбола. Техника безопасности на занятиях.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Судейство игры в волейбол по официальным правилам	10		
Тема 6 Гимнастика	Содержание		4		
	Практические работы				
	19	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки)	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
	20	Упражнения для коррекции зрения. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений по гимнастике.	6		
Тема 7 Легкая атлетика	Содержание		10		
	Практические работы				
	21	Равномерный бег 1000 м(девушки), 2000м (юноши).	2	ОК 2 ОК 3	2
	22	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x100 м	2	ОК 2 ОК 3	2
	23	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x400 м. Зачет.	2	ОК 2 ОК 9	2
	24	Равномерный бег 1000 м (девушки), 2000м (юноши).	2	ОК 2 ОК 9	2
	25	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 2 ОК 9	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс общеразвивающих упражнений по легкой атлетике	5		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал ,открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: тренажеры, гимнастические брусья, перекладина, шведская стенка, теннисные столы, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь: штанги, гантели, гири, пояс тяжелоатлета, гимнастические маты, скакалки, канат, теннисные ракетки и мячи, бадминтон, гранаты (500 гр,700 гр.), баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: табло.

3.2 Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1.Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Дополнительные источники:

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

Программное обеспечение и нтернет-ресурсы:

3. Воспитание физической культуры в средних специальных учебных заведения, www.readvwork.ru/works/

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Наблюдение за обучающимися в практической деятельности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Наблюдение за ролью обучающихся в группе и в спортивной команде