

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»
Балахнинский филиал ННГУ

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол от 30.11. 2022 г. № 13.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования
13.02.01 ТЕПЛОВЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ СТАНЦИИ

Квалификация выпускника
ТЕХНИК - ТЕПЛОТЕХНИК

Форма обучения
ОЧНАЯ

2023 год

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции.

Автор:

Преподаватель высшей категории Г.М. Булатов

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Балахнинского филиала ННГУ от 25.11.2022 г., протокол № 3.

Председатель методической комиссии Балахнинского филиала ННГУ С.С. Квашнин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
в т. ч. в форме практической подготовки	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	172
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета	

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		172/72	Ок-8
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала.	40	
	Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы.		
	В том числе практических занятий	40	
	Практическое занятие 1 Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину.Крос-1000м.	40	
	Практическое занятие 2 Бег-800м. Прыжки в длину- зачёт. Эстафета		
	Практическое занятие 3 Повторный и переменный бег. Метание гранаты		
	Практическое занятие 4 Зачет -100м. Метание гранаты-зачёт.		
	Практическое занятие 5 Зачет -400м.Кросс.		
	Практическое занятие 6 Зачет -2000м.Спртивная ходьба.		
	Практическое занятие 7 Спортивная ходьба-зачёт. Эстафета.		
Тема. 2. Общая физическая	Содержание учебного материала.	10	Ок-8
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры		

подготовка.	различной интенсивности.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 8 Инструктаж по Т.Б. Круговая тренировка Лазание по канату.	10	
	Практическое занятие 9 Круговая тренировка. Челночный бег.		
	Практическое занятие 10 Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
Тема. 3. Гимнастика	Содержание учебного материала.	20	
	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подтягивания на перекладине. Размахивание в висе, соскоки махом вперед и махом назад. Сгибание и разгибания рук в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь на брусках. Кувырок вперед из седа ноги врозь; передвижение в упоре, угол в упоре. Размахивание в упоре на брусках, соскоки махом вперед и махом назад. Подъем переворотом; подъем силой из виса в упор; подъем махом в перед и махом назад; размахивание в упоре на брусках в висе на гимнастической стенке (сгибание ног, поднимание прямых ног до 45, 90 градусов). Отжимание в упоре на полу, с опорой на гимнастическую скамейку. Угол на гимнастической стенке. Составление комбинаций из упражнений для низкой перекладины, брусков, высокой перекладины. Опорные прыжки через козла: наскок в упор присев, прыжки ноги врозь. Акробатические упражнения.		Ок-8
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие 11 Т.Б. Упражнения на гимнастическом бревне.	20	
	Практическое занятие 12 Упражнения на в/перекладине.		
	Практическое занятие 13 Упражнения на брусках.		
	Практическое занятие 14 Зачёт на перекладине, брусках и бревне.		
	Содержание учебного материала.	30	

Тема. 4. Лыжная подготовка.	В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полу коньковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	
	В том числе практических занятий	30
	Практическое занятие 15 Т.Б. Скользящий шаг. Передвижение 2 - 3км.	30
	Практическое занятие 16 Лыжные ходы: Передвижение на лыжах до 3-4км.	
	Практическое занятие 17 Техника лыжных ходов и переходов в зависимости от рельефа местности	
	Практическое занятие 18 Повороты, торможения, спуски и подъёмы. Передвижение 2 -3км.	
	Практическое занятие 19 Прыжки на лыжах с малого трамплина и повороты.	
	Практическое занятие 20 Передвижение на лыжах до 5-6км.	
	Практическое занятие 21 Зачет по лыжам. Девушки - 3км. Юноши – 5км.	
Тема 5.	Содержание учебного материала.	22

Атлетическая гимнастика	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		Ок-8
	В том числе практических занятий	22	
	Практическое занятие 22 Техника безопасности. Комплекс упражнений для развития мышц груди и спины. Упражнения со скакалкой.	22	
	Практическое занятие 23 Комплекс упражнений для развития силы мышц рук и ног. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
	Практическое занятие 24 Комплекс упражнений с гирями (юн), скакалками и обручами (дев.). Комплекс упражнений с гантелями.		
	Практическое занятие 25 Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие силы мышц ног. Рывок гири 16 кг. левой и (правой) руками.		
	Практическое занятие 26 Круговая тренировка в тренажерном зале для развития силы основных мышечных групп.		
Тема 6.	Содержание учебного материала.	10	Ок-8

Кроссовая подготовка	Строевые и дыхательные упражнения. Бег по стадиону и парку. Бег по пересеченной местности до 5км. Преодоление препятствий.		10
	В том числе практических занятий:	10	
	Практическое занятие 27 ТБ. Высокий старт. Кросс-3 км.	10	
	Практическое занятие 28 Распределение сил. Кросс-4 км.		
	Практическое занятие 29 Подъемы и спуски. Кросс-5 км.		
	Практическое занятие 30 Кросс-3 км. зачет. Итоги.		
Тема 7. Военно-прикладная Физическая подготовка	Содержание учебного материала.	10	Ок-8
	Строевая, физическая, огневая подготовка. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <i>Физическая подготовка.</i> Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, само страховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. <i>Огневая подготовка.</i> Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.		
	В том числе практических занятий:	10	
	Практическое занятие 31 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	10	
	Практическое занятие 32 Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.		
	Практическое занятие 33 Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.		
	Практическое занятие 34 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.		

	Практическое занятие 35 Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.		
	Практическое занятие 36 Учебно-тренировочные схватки.		
	Практическое занятие 37 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
	Практическое занятие 38 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.		
Тема 8. Спортивные игры.	Содержание учебного материала.	20	Ок-8
	<p>Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи 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.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные,</p>		

<p>групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Метание учебной гранаты.</p>	
В том числе практических занятий	20
Практическое занятие 39 Отработка действий без мяча: стойки, перемещения. Техники передачи, ловли, бросков и ведения мяча	20
Практическое занятие 40 Техника передачи, ловли, бросков и ведения мяча. Техника игры - ведение мяча правой (левой) руками, ведение «два шага» броски в кольцо.	
Практическое занятие 41 Совершенствование игровых приемов. Техника штрафных бросков. Учебная игра по упрощенным правилам.	
Практическое занятие 42 Взаимодействия игроков – в парах, тройках. Учебная игра с заданием	
Практическое занятие 43 Изучение и отработка техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение и отработка техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	
Практическое занятие 44 Техника нападающего удара – нападающий удар из зоны №2 и №4. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи	
Практическое занятие 45 Техника выполнения одиночного и группового блока. Отработка техники выполнения верхней прямой подачи по зонам.	
Практическое занятие 46 Тактические действия в учебной игре - индивидуальные, групповые и командные действия в игре.	
Практическое занятие 47 Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-	

	тактических приёмов игры; техника безопасности.		
	Практическое занятие 48 Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
	Практическое занятие 49 Сдача контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры		
Тема 9. Плавание.	Содержание учебного материала.	10	Ок-8
	Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие 50 Т.Б. «Кроль на груди. Тренировка-200м.	10	
	Практическое занятие 51 «Кроль на груди. Тренировка-250 м.		
	Практическое занятие 52 Эстафета на воде. Тренировка-250 м.		
	Практическое занятие 53 Зачет-100м.		
	Самостоятельная работа		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
ИТОГО		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т. п.).

Технические средства обучения:

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 7-е изд., стер. – 320 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2021. — 493 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 13.09.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: сайт [Электронный ресурс]. — URL: <http://school-collection.edu.ru> (дата обращения: 13.09.2021).
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 13.09.2021).
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.mosssport.ru> (дата обращения: 13.09.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения 	<p>полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической 	<ul style="list-style-type: none"> - техника выполнения упражнения, их характер и количество; 	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в</p>

<p>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- легкость и уверенность выполнения упражнения.</p> <p>При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные учащегося. В связи с этим, оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий; оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники; оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники; оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий. Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся</p>	<p>ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>На тренажерах, комплексов с отягощениями, с собственным весом. Самостоятельное проведение фрагмента занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка.</p> <p>Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники бега на дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Плавание.</p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. <p>Оценка техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки; - поворотов. <p>Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно</p>
---	---	---

		<p>проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	--