


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

СОГЛАСОВАНО

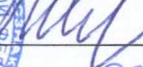
Директор Колледжа бизнеса и технологий

 / Л.Ф. Пелевина
« 28 » 02 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности



 / В.Г. Шубаева
« 02 » 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Форма обучения – очная

Уровень образования: среднее профессиональное образование
(на базе основного общего образования)

Вид подготовки: базовый

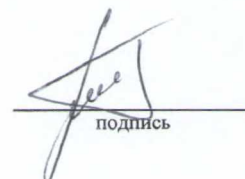
Год набора: 2023

Санкт-Петербург

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: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):
Часов А.Н., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рецензент:
Ткаченко А.Я., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 6 от 02 02 2024г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, укрупнённая группа специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки специалистов специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

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

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

Цель: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Техник-теплотехник должен обладать общими компетенциями:

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	156
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	3,4,5,6,7,8 сем. - диф. зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала		
	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1	2
	2. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1	2
Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	2
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	2
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	2
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	2
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	2
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	2
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	2

	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	2
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	2
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	2
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	2
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	2
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2	2
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	2
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	2
Тема 2.3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		
	1. Подбор инвентаря и оборудования.	1	2
	2. Виды лыжных ходов. Повороты, торможения, падения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	1	2
	Практические занятия		
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	2
	2. Одновременный беспшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4	2
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4	2
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	2	2
	5. Полукопьевый и копьевый ход.	2	2
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	2	2
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	2
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	2
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	2
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	2
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	4	2

	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	6	2
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	2
Тема 2.5. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала		
	Эстафетный бег. Метания.	1	2
	Практические занятия		
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2	2
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	2
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	2
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	2
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.			
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		
	Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП.	1	2
	Практические занятия		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка для развития силы	4	2
	Профессионально-прикладная физическая подготовка для развития выносливости	4	2
	Профессионально-прикладная физическая подготовка для развития быстроты	4	2
	Профессионально-прикладная физическая подготовка для развития гибкости	4	2
	Профессионально-прикладная физическая подготовка для развития ловкости	2	2
	Профессионально-прикладная физическая подготовка для формирования правильной осанки	2	2
Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.			
Тема 4.1. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. Индивидуальные тактические действия в волейболе. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	1	2
	Практические занятия		
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4	2
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	4	2
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	4	2

	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	6	2
Тема 4.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала		
	Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Кроссовая подготовка.	1	2
	Практические занятия		
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	4	2
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	4	2
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	4	2
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала		
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.	1	2
	2. Упражнения на координацию движений.	1	2
	Практические занятия		
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	10	2
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	10	2
	3. Прием контрольных нормативов.	2	2
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		
	1. Производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	2
	2. Пилатес.	1	2
	Практические занятия		
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	1	3
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	1	3
	3. Дыхательная гимнастика.	2	3
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	2	3
Всего		168	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный -2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронны е ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.-3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021-493 с	осн		ЭБС Юрайт
Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.- Москва : Юрайт, 2021-424 с	осн		ЭБС Юрайт
Конеева, Е. В. Физическая культура : Учебное пособие Для СПО / под ред. Конеевой Е.В.-2-е изд., пер. и доп - Москва : Юрайт, 2021-599 с.	осн		ЭБС Юрайт
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум Для СПО / Алхасов Д. С. - Москва : Юрайт, 2021- 191 с.	доп		ЭБС Юрайт
Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : Учебник Для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2021-270 с.	доп		ЭБС Юрайт

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : Учебное пособие Для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.-2-е изд.-Электрон. дан.Москва : Юрайт, 2021-148 с (Профессиональное образование).	доп		ЭБС Юрайт
Рипа, Ми. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие Для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В.-2-е изд., испр. и доп-Электрон. дан.-Москва : Юрайт, 2021-158 с.	доп		ЭБС Юрайт
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. - Москва : Юрайт, 2021-113 с.	доп		ЭБС Юрайт

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, соревнований, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
знать:	
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

основы здорового образа жизни	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.