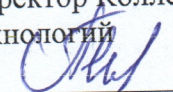


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

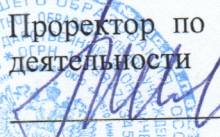
СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа бизнеса и  
технологий

 / Л.Ф. Пелевина  
« 24 » февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

 / В.Г. Шубаева  
« 24 » февраля 2025 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: 2025

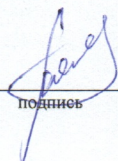
Санкт-Петербург



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»

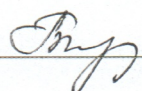
  
подпись

Рецензент:  
Васильева Е.Ю., преподаватель  
Колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»

  
подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 6 от 04.02 2025г.

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**

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

## 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
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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
<b>Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	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
<b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	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
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
		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
		<b>Практические занятия</b>		
		1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	2
		2. Одновременный бесшажный, 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. Полуконьковый и коньковый ход.	2	2
<b>Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>		6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	2	2
		<b>Содержание учебного материала</b>		
		<b>Практические занятия</b>		
		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
<b>Тема 4.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Кроссовая подготовка.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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
<b>Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Круговая тренировка.	1	2
	2. Упражнения на координацию движений.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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
<b>Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1	2
	2. Пилатес.	1	2
	<b>Практические занятия</b>		
	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
<b>Всего</b>		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.

#### 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, 2025. - 450 с.	осн		<a href="https://urait.ru/bcode/562057">https:// urait.ru/ bcode/562057</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. - Москва : Юрайт, 2025. - 424 с.	осн		<a href="https://urait.ru/bcode/560907">https:// urait.ru/ bcode/560907</a>
Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / под ред. Конеевой Е. В. - 3-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 609 с.	осн		<a href="https://urait.ru/bcode/565611">https:// urait.ru/ bcode/565611</a>
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2025. — 216 с. — (Профессиональное образование).	доп		<a href="https://urait.ru/bcode/563631">https:// urait.ru/ bcode/563631</a>
Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2024. - 230 с.	доп		<a href="https://urait.ru/bcode/541331">https:// urait.ru/ bcode/541331</a>
Туревский, И. М.	доп		<a href="https://">https://</a>

Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. -148 с. - (Профессиональное образование).			<a href="https://urait.ru/bcode/535174">urait.ru/bcode/535174</a>
Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. -158 с.	доп		<a href="https://urait.ru/bcode/539518">https://urait.ru/bcode/539518</a>
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие : для СПО / Ягодин В. В. - Москва : Юрайт, 2025. - 111 с.	доп		<a href="https://urait.ru/bcode/558618">https://urait.ru/bcode/558618</a>

#### 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
<b>уметь:</b>	
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
<b>знать:</b>	
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.