

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

обще-гуманитарного и социально-экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
**15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и  
кондиционирования**

Базовый уровень

Курган 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования**

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Брыксин Валерий Валерьевич, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:

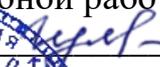
Протокол заседания кафедры архитектуры и строительства № 1 от «28» августа 2024 г.

Заведующая кафедрой

  
Кеппер Н.А.

Согласована:

ИО заместителя директора по учебной работе

  
Гуляева И.В.



© Брыксин В.В., ГБПОУ КГК

© Курган, 2024

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.02.13 **Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования**, входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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 профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
Осознающий причастность к истории колледжа и его развитию	<b>ЛР 18</b>
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	<b>ЛР 19</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
в том числе:	
Теоретические занятия	12
практические занятия	156
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	-
Промежуточная аттестация	12

---

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ 04. Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>			<b>34</b>	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		<b>14</b>	ОК 06, ОК 08
	<b>1. Техника безопасности при занятиях физической культурой.</b>		2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		<b>12</b>	
	<b>2. Бег на короткие дистанции.</b>		2	
	<b>3. Контрольное упражнение- бег 100м.</b>		2	
	<b>4. Бег на короткие дистанции.</b>		2	
	<b>5. Контрольное упражнение-1000м-ю, 500м-д.</b>		2	
	<b>6. Бег на длинные дистанции.</b>		2	
	<b>7. Контрольное упражнение- 3000м-юноши, 2000м-девушки.</b>		2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 1.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		<b>20</b>	ОК 06, ОК 08
	<b>1. Виды гимнастики. Т.Б по видам, страховка, само страховка</b>		2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		<b>18</b>	
	<b>2. Упражнения на параллельных брусьях.</b>		2	
	<b>3. Упражнения на параллельных брусьях.</b>		2	
	<b>4. Выполнение акробатических упражнений.</b>		2	
	<b>5. Выполнение акробатических упражнений.</b>			
	<b>6. Упражнения на низкой перекладине.</b>			
	<b>7. Упражнения на низкой перекладине.</b>			
	<b>8. Упражнения на брусьях и перекладине.</b>			
	<b>9. Контрольное упражнение- выполнение комбинаций на брусьях и перекладине.</b>			
<b>10. Дифференцированный зачет</b>				
Самостоятельная работа обучающихся		-		
<b>Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры</b>			<b>126</b>	
Тема 2.1. Лыжи	Содержание учебного материала		<b>24</b>	ОК 06, ОК 08
	<b>1. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности на занятиях физической культурой.</b>		2	

	В том числе практических занятий и лабораторных работ		22	
	2. Классические лыжные ходы.		2	
	3. Переход с попеременных ходов на одновременный ход		2	
	4. Коньковый ход.		2	
	5. Спуски, подъемы, торможение, повороты.		2	
	6. Коньковые лыжные ходы.		2	
	7. Коньковый ход.		2	
	8. Горная техника.		2	
	9. Контрольное упражнение: юноши-5км, девушки-3км		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		*	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		<b>16</b>	ОК 06, ОК 08
	-			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		16	
	1. Броски по кольцу, передачи мяча.		2	
	2. Броски по кольцу в движении.		2	
	3. Тактические действия в нападении.		2	
	4. Тактические действия в нападении.		2	
	5. Техника передвижений и владение мячом.		2	
	6. Передачи мяча.		2	
7. Прием мяча.		2		
8. Техника владения мячом. Подача.		2		
Тема 2.3 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		<b>12</b>	
	1. Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение-бег 100м.		2	
	2. Прыжки в длину с разбега.		2	
	3. Контрольное упражнение-прыжок в длину с разбега.		2	
	4. Метание гранаты на дальность, толкание ядра		2	
	5. Контрольное упражнение: д-500м, ю-1000м.		2	
	<b>6. Дифференцированный зачет</b>		2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 2.4. легкая атлетика	Содержание учебного материала		<b>16</b>	ОК 06, ОК 08
	1. Требования к студентам при занятиях физической культурой			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		32	

	2. Бег на короткие дистанции.		2	
	3. Бег на короткие дистанции.		2	
	4. Бег на короткие дистанции		2	
	5. Выполнение прыжков в длину.		2	
	6. Контрольное упражнение-прыжок в длину с разбега		2	
	7. Бег на средние дистанции		2	
	8. Контрольное упражнение: 1000м-юноши, 500м-девушки		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.5. Акробатика	Содержание учебного материала		<b>10</b>	ОК 06, ОК 08
	-			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		18	
	1. Элементы акробатических упражнений		2	
	2. Акробатические упражнения		2	
	3. Упражнения в висе на перекладине		2	
	4. Акробатические упражнения		2	
	5. Дифференцированный зачет		2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 2.6. Лыжи	Содержание учебного материала		<b>14</b>	ОК 06, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		14	
	1. Классические лыжные хода		2	
	2. Переход с одного классического лыжного хода на другой.		2	
	3. Коньковые лыжные ходы.		2	
	4. Коньковые лыжные ходы.		2	
	5. Горная техника		2	
	6. Горная техника		2	
	7. Контрольное упражнение: ю-5км, д-3км		2	
Самостоятельная работа обучающихся		-		
Тема 2.7. Волейбол	Содержание учебного материала		<b>16</b>	
	1. Техника передвижений и владение мячом		2	
	2. Техника владения мячом. Нападающий удар.		2	
	3. Техника овладения мячом. Блокирование.		2	
	4. Техника владения мячом. Подача.		2	

	5. Тактика игры в нападении		2	
	6. Нападающий удар.		2	
	7. Блокирование.		2	
	8. <i>Дифференцированный зачет</i>		2	
<b>КУРС 4</b>			<b>14</b>	
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		<b>14</b>	ОК 06, ОК 08
	Технология выполнения контрольных нормативов		2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		12	
	3. Сдача нормативов по лёгкой атлетике.		2	
	2.Сдача нормативов по гимнастике.		2	
	3.Сдача нормативов по волейболу.		2	
	4.Сдача нормативов по баскетболу.		2	
	5.Сдача нормативов по футболу.		2	
	6.Сдача нормативов по плаванию.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>12</b>	
<b>Всего</b>			<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)

канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы

#### Основные источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Бишаев. – М., 2020.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для СПО / В.А. Бароненко. – М., 2019.
3. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович. - Минск, 2022
4. Лях, В.И. Физическая культура: учебник 10-11 класс / В.И. Лях. – М., 2023

#### Дополнительные источники

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. - М., 2014.
2. Белова, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие/ В.К.Белова, Ф.Ф.Михайлович - М., 2018.
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование /Л.А.Вяткин и [др.], - М., 2017.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ Максим Жуков. - М., 2018.
5. Завьялов, И.Н. Стретчинг в баскетболе/ Иван Завьялов. - Баскетбол. 2016
6. Колбанов, В.В. Валеология/ Владимир Колбанов. - СПб.2016.
7. Лазарев, К.В. Практикум по легкой атлетике: учеб.пособие для студентов средних педагогических учебных заведений /К.В.Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. - М., 2015.
8. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры учеб.пособие /Борис Максименко.- М., 2018.
9. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности/Николай Фомин. - М., 2016.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина-учебник для студентов ВУЗов / Владимир Дубровский. -М.,2016

#### Интернет-ресурсы

1. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkultura.ru> – Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).
- 2.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа :[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).
- 3.Федеральный портал «Российское образование».[Электронный ресурс] Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).
- 4.Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)[Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».Режим доступа:[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)– Загл. с экрана. – (Дата обращения: 27.08.2024).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><b>Знания:</b> 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>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Практические занятия</p>
<p><b>Умения:</b> 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</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>

