

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий технологический техникум»

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от 30 мая 2023 г. № 252 о/д

И.о. директора ГБПОУ «ТТТ»

Ю.Н. Оноприенко

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

**«ОГСЭ. 04 Физическая культура / адаптационная физическая культура»**

Квалификация: техник

**2023 г.**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура/адаптационная физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 5 февраля 2018 года № 68 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 февраля 2018 г., регистрационный № 50136), с учетом примерной программы ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения, регистрационный номер 08.02.08 – 181228.

Реквизиты решения ФУМО о включении ПООП в реестр примерных программ:

Протокол № 9 от 27.12.2018 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Троицкий технологический техникум»

Разработчик: Голов Ф.А., преподаватель физической культуры.

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин, ОГСЭ и ЕН циклов.

Протокол № 9 от «26» мая 2023 г.

## *СОДЕРЖАНИЕ*

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

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура/адаптационная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура/адаптационная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций ОК 06, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимся осваиваются умения и знания

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 специальности; средства профилактики перенапряжения

## **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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	170
в том числе:	
в форме практической подготовки	60
теоретическое обучение	8
практические занятия	162
самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке, в бассейне Краткие сведения о легкой атлетике <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> 1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. 2.Высокий, средний, низкий старты. 3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. 4.Прыжок в длину способом «согнув ноги». 5.Метание гранаты на дальность и в цель 6.Спортивная ходьба. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	OK 06, OK 08
<b>Тема 1.2.</b> <b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Краткие сведения о физической подготовке, нормы ГТО <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> 7. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>	OK 06, OK 08
<b>Тема 1.3.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Краткие сведения об атлетической гимнастике <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> 8.Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	OK 06, OK 08
<b>Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры</b>		<b>128</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Профессионально-</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Краткие сведения о профессионально-прикладной физической подготовке.	<b>30</b>	OK 06, OK 08

<b>прикладная физическая подготовка</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>30</b>	
	9. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями. Упражнения на тренажерах. Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов). Защита от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку. Защита при угрозе пистолетом спереди, сзади, сбоку.	30	
<b>Тема 2.2. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о волейболе		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>32</b>	
	10. Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	32	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.3. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о баскетболе		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>32</b>	
	11. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача 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. Участие в судействе спортивных состязаний	32	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.4. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о футболе		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>22</b>	
	12. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.	22	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 2.5. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 06, ОК 08
	Краткие сведения о плавании		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	

	13. Кроль на груди. Кроль на спине. Плавание брассом. Плавание на боку. Комплексное плавание изученными способами.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Раздел 3. Контрольные нормативы</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	OK 06, OK 08
<b>Контрольные нормативы.</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	14. Сдача нормативов по лёгкой атлетике.	2	
	15. Сдача нормативов по гимнастике.	2	
	16. Сдача нормативов по волейболу.	2	
	17. Сдача нормативов по баскетболу.	2	
	18. Сдача нормативов по футболу.	2	
	19. Сдача нормативов по плаванию.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>170</b>	

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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеются в наличии:**

##### **Спортивный зал:**

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10 м на 7 м– 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;
- тренажерный зал.

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

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Коляков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс, 2021.
2. Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Левушкин С.П. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Учеб. пособие. – М.: ИГ «ГЭОТАР-Медиа», 2019.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры– М.: ОИЦ «Академия», 2021.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	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	Наблюдение в процессе практических занятий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий; выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы	Наблюдение в процессе практических занятий