

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ВОЛОГОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРАВА И ТЕХНОЛОГИИ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор БПОУ ВО

«Вологодский колледж права и  
технологии»



/Н.А. Беляева /

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

**Специальность СПО 13.02.11 «Техническая эксплуатация и  
обслуживание электрического и электромеханического оборудования»**

г. Вологда 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО): 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 7 декабря 2017 г. № 1196 зарегистрированный Министерством юстиции РФ от 21 декабря 2017г. № 49356.

**Организация-разработчик:** БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии».

**Разработчики:**

Нахалов О.С., преподаватель физической культуры БОУ БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии».

Рассмотрена  
на заседании методической комиссии  
протокол № 20 от 30.06.2023  
председатель методической комиссии  
Носкова (Носкова И.А.)

Рассмотрена  
на заседании методической комиссии  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
председатель методической комиссии  
\_\_\_\_\_ (Носкова И.А.)

Рассмотрена  
на заседании методической комиссии  
протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
председатель методической комиссии  
\_\_\_\_\_ (Носкова И.А.)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	4
3. СРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

## 1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования» (по отраслям)

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

- **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 06. Проявлять гражданско патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

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 дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 192 часов, в том числе: обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 168 часов, самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>192</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	<b>24</b>
Обязательная аудиторная нагрузка	<b>168</b>
В том числе:	
Лекции. Теоретические сведения.	<b>16</b>
Практические занятия	<b>152</b>

Наименование темы	Количество часов	
	Ауди- торные часы	Сам. работа студентов
1. Введение	8	8
2. Легкая атлетика	40	8
3. Гимнастика	30	
4. Спортивные игры	34	
5. Лыжная подготовка	30	
6. ППФП	24	8
Дифференцированный зачет	2	
<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>24</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

№	Тема урока	Кол. час.	Тема самостоятельной работы	кол. час.
	Введение	8		8
1	Теоретические сведения о физической культуре и спорте.	2	конспект	2
2	Цели и задачи предмета физического воспитания.	2	конспект	2
3	Здоровый образ жизни, вредные привычки	2	конспект	2
4	Закаливание организма	2	конспект	2
	Легкая атлетика	40		40
5	Теоретические сведения о легкой атлетике	2	Выполнить реферат: Легкая атлетика в Вологде.	1
6	Бег 100 метров на результат.	1	Развитие скоростных способностей у студентов.	1
7	Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 метров	1	Великие легкоатлеты 20-го века.	1
8	Бег по времени. Дистанция 3000 метров.	1	Способы восстановления в легкой атлетике.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Подготовительные упражнения	1	Выполнить упражнения: бег 3000 метров.	1
10	Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 метров.(2 часа)	1	Прыжки в длину.	1
11	Бег по времени. Дистанция 3000 метров.	1	Бег на короткие дистанции.	1
12	Прыжок в длину с разбега. Подготовительные упражнения.	1	Подтягивание.	1
13	Совершенствование бега на длинные дистанции 3000 метров.	1	Изучить материал: Правила соревнований по легкой атлетике.	1
14	Бег по времени. Дистанция 3000 метров.	1	Развитие выносливости в легкой атлетике.	1

15	Прыжок в длину с разбега. Подготовительные упражнения.	2	Тренировка скоростных способностей.	1
16	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
17	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения.	2		
18	Прыжок в длину с места на результат.	1		
19	Челночный бег 3*10 метров. Подготовительные упражнения.	2		
20	Челночный бег 3*10 метров на результат.	1		
21	Совершенствование техники эстафетного бега.	2		
22	Совершенствование техники метания гранаты.	2		
23	Общая физическая подготовка.	2		
24	Прыжки на скакалке.	1		
25	Общая физическая подготовка. Прыжки на скакалке.	2		
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подготовительные упражнения.	2		
27	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок на оценку.	2		
28	Общая физическая подготовка.	3		
29	Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов раздела.	4		
	Гимнастика	30		30
30	Теоретические сведения о гимнастике	2	Выполнить реферат: Алексей Немов.	1
31	Гимнастика. Размахивание в висе изгибами.	1	Великие гимнасты России.	1
32	Общая физическая подготовка.	2	Закаливание организма.	1
33	Гимнастика. Подъем в упор силой.	2	Гимнастика и здоровье.	1
34	Общая физическая подготовка. Упражнения на пресс, развитие мышц рук.	1		
35	Гимнастика. Подъем переворотом.	2		
36	Специальная физическая подготовка.	2		

37	Гимнастика. Соскок из размахивания махом назад.	1	
38	Силовая подготовка. Подтягивание.	1	
39	Гимнастика. Акробатика. Длинный кувырок через препятствие.	2	
40	Гимнастика. Кувырок назад.	2	
41	Гимнастика. Мостик. Стойка на лопатках.	2	
42	Гимнастика. Акробатика. Стойка на руках, стойка на голове.	2	
43	Акробатика. Колесо. Подготовительные упражнения.	2	
44	Акробатика. Колесо на оценку.	1	
45	Гимнастика. Упражнения для развития силы мышц рук, брюшного пресса.	1	
46	Гимнастика. Выполнение контрольных нормативов.	4	
47	Гимнастика. Подведение итогов раздела.	1	
	Спортивные игры	34	
	<i>Баскетбол</i>	10	
48	Правила баскетбола	2	
49	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
50	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча (одной рукой от плеча, двумя руками).	1	
51	Баскетбол. Совершенствование техники защитных действий (Вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
52	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой, крюком).	1	
53	Баскетбол. Броски мяча в кольцо на оценку любым способом из 10 бросков.	1	
54	Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Передачи в паре на скорость. Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Ведение мяча на скорость.	1	
55	Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Броски	1	

	мяча из-под кольца за 30 секунд.			
56	Баскетбол. Выполнение контрольных нормативов. Штрафной бросок.	1		
	<i>Волейбол</i>	14		
57	Волейбол. Верхняя передача совершенствование.	1		
58	Волейбол. Нижняя передача.	1		
59	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя подача.	1		
60	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.	1		
61	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий, блокирование.	1		
62	Волейбол. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по правилам).	1		
63	Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя передача в паре на оценку.	1		
64	Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя передача в паре на оценку.	1		
65	Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. верхняя передача над собой на оценку.	1		
66	Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя передача над собой на оценку.	1		
67	Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя передача у стены на оценку.	1		
68	Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя передача у стены на оценку.	1		
69	Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Верхняя подача на точность.	1		
70	Волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Нижняя подача на точность.	1		

		<b>Футбол</b>		<b>10</b>	
71		Футбол. Совершенствование передач.		1	
72		Футбол. Совершенствование приема мяча.		1	
73		Футбол. Совершенствование ударов.		1	
74		Футбол. Техничко-тактические взаимодействия.		1	
75		Футбол. Тактические комбинации.		1	
76		Футбол. Учебно-тренировочная игра.		1	
77		Футбол. Совершенствование игровых взаимодействий в учебной игре.		1	
78		Футбол. Выполнение контрольных нормативов.		1	
79		Футбол. Учебно - тренировочная игра с заданием.		1	
80		Футбол. Учебная игра.		1	
		Лыжная подготовка		30	
81		ОФП.		3	
82		Теоретические сведения о лыжном спорте		2	
83		Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного одношажного хода.		2	
84		Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного двухшажного хода.		2	
85		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 километр.		1	
86		Лыжная подготовка Совершенствование попеременного двухшажного хода.		2	
87		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5 километра.		1	
88		Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 километра.		1	
89		Лыжная подготовка. Дистанция 3 километра.		1	
90		Лыжная подготовка. Совершенствование одновременных		2	

	ходов.			
91	Лыжная подготовка. Совершенствование конькового хода.	2		
92	Лыжная подготовка. Дистанция 3 километра.	1		
93	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход на оценку.	2		
94	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на оценку.	2		
95	Лыжная подготовка. Дистанция 3.5 километра.	2		
96	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход на оценку.	2		
97	Сдача нормативов	2		
	ШФП	24		
98	Упражнения на развитие мышц рук.	2		
99	Упражнения на развитие мышц ног.	2		
100	Упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса.	5		
101	Упражнения на развитие общей выносливости.	5		
102	Круговая тренировка.	5		
103	Кросс.	3		
104	Растяжка.	2		
	Дифференцированный зачет	2		
	Итого	168		24



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия Спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Для реализации тем и разделов программы необходимо следующее оборудование:

1. Баскетбольные мячи – 15 шт.
2. Волейбольные мячи – 15 шт.
3. Футбольные мячи – 15 шт.
4. Гимнастическая перекладина.
5. Гимнастические маты – 6 шт.
6. Мостик, гимнастический конь.
7. Лыжные комплекты-30 компл.
8. Набивные мячи – 6 шт.
9. Гранаты – 5 шт.
10. Баскетбольное кольцо – 2 шт.
11. Волейбольная сетка – 1 шт.
12. футбольные ворота – 2 шт.
13. стойки – 10 шт.
14. Скакалки – 25 шт.

Возможна реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### Литература:

#### ЭБС

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Погодаев Г.И., Физическая культура М, издательство ЛЕКТА, 2017г, (электронный ресурс) Режим доступа: <https://reader.lecta.ru/read/791761>

#### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: .
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление

по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>

6. Правительство Вологодской области [www.vologda.gov.ru](http://www.vologda.gov.ru)

7. Официальный сайт Администрации муниципального образования «Город Вологда» [www.vologda.ru](http://www.vologda.ru)

8. Гарант. Информационно правовой канал [www.base.garant.ru](http://www.base.garant.ru)

9. Правовая информационная база данных «КонсультантПлюс» (URL: <http://www.consultant.ru/>).