Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Блинова Светлана Павловна
Должность: Директор колледжа
Дата подписания: 12.10.2026 10:23:22
Уникальный программный ключ:
0314c6dbf971f61282da74d9ff82f8c839776729

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского
Политехнический колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1 курс)

для специальности:
13.02.01 Тепловые электрические станции

2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с примерной рабочей программой дисциплины и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности:
13.02.01 Тепловые электрические станции.

Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет».

Разработчик:
Фатахутдинова И.О., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии электромеханических дисциплин

Председатель комиссии _____ А.Т. Зайцева

Утверждена методическим советом политехнического колледжа ФГБОУ ВО «Заполярный государственный университет»

Протокол заседания методического совета №_1_ от «_7_» _10_ 20_26_ г.

Зам. директора по УВР _____ О.И. Трошкина

СОДЕРЖАНИ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина «Физическая культура входит в цикл общеобразовательных дисциплин.

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

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

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Процесс освоения рабочей программы учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общих компетенций:

Для специальности 13.02.01 Тепловые электрические станции:

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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**82**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**82**
в том числе:	
практические занятия	80
Итоговая аттестация *в форме зачета*	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код ОК, ПК
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть		**2**	
Тема 1.1 Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	ОК 4 ОК 8
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика	1	ОК 4 ОК 8

	профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.		
Раздел 2 Практическая часть		**80**	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	15	ОК 4 ОК 8
	Практические занятия 1. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м. 2. Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Бег 400м. 3. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м. Бег 800м. Бег 1000м. Бег 2000м. 4. Техника бега по прямой и виражу. 5. Техника эстафетного бега. 6. Техника спортивной ходьбы. 7. Техника прыжка в длину с места. 8. Кроссовая подготовка.		
Тема 2.2 Гимнастика	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.	10	ОК 4 ОК 8

	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практические занятия 1. Подтягивание на перекладине. 2. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног. 3. Скакалка комплекс, скакалка на выносливость. 4. Отжимание от пола. 5. Приседание на правой и левой ноге. 6. Прыжки в длину с места.		
Тема 2.3 Баскетбол	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	15	ОК 4 ОК 8
	Практические занятия 1. Техника перемещения и остановки. 2. Техника ловли и передачи мяча. 3. Техника ведения мяча правой и левой рукой. 4. Техника бросков мяча в кольцо. 5. Техника овладения мячом и противодействия. 6. Техника отвлекающих приемов (финты).		
Тема 2.4 Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	22	ОК 4 ОК 8

	Практические занятия 1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки. 2. Техника приема мяча. 3. Техника передачи мяча. 4. Техника подачи мяча. 5. Техника нападающего удара. 6. Техника блокирования мяча.		
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	10	ОК 4 ОК 8
	Практические занятия 1. Техника классических лыжных ходов. 2. Техника коньковых лыжных ходов. 3. Техника подъемов в гору. 4. Техника спусков с горы. 5. Техника торможения на лыжах. 6. Техника поворотов на лыжах. 7. Подвижные игры, эстафеты. 8. Прохождение дистанции на время.		

Тема 2.6 Гимнастика	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	8	ОК 4 ОК 8
	Практические занятия 1. Техника силовых упражнений с собственным весом. 2. Техника выполнения упражнений для развития прыгучести. 3. Техника силовых упражнений с гирями. 4. Техника выполнения упражнений на силовых и аэробных тренажерах.		
	Всего:	**82**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

– баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в бадминтон;

– оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений;

– оборудование для гимнастических упражнений (скакалки, гимнастические коврики);

– брусья, секундомеры, мячи для тенниса, различные тренажеры.

Для занятий лыжным спортом:

– лыжные базы с лыжехранилищами и теплыми раздевалками;

– учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности;

– лыжный инвентарь.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1 Легкая атлетика: Учеб. для институтов физ. культуры. /под ред.Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

2 Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 клас. Пособие для учителя /А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Монов и др.; Под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014.

3 Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. проф. Л.Б. Кафмана. - М.: Физкультура и спорт,2012.

4 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Комкоров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.

5 Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Дополнительные источники:

1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.

3 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2012.

4 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2013.

5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013.

6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2013.

7 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2012.

Интернет-ресурсы:

1 Сайт учителя физ.культуры
http://www.trainer.h1.ru/
2 Газета "Здоровье детей"
http://zdd.1september.ru/
3 Газета "Спорт в школе"
http://spo.1september.ru/
4 Рефераты на спортивную тематику
http://www.sportreferats.narod.ru/
5 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры
http://www.infosport.ru/press/fkvot/
6 Журнал «Культура здоровой жизни»
http://kzg.narod.ru/

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
1	**2**
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение индивидуальных заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Оценка самостоятельного проведения фрагмента задания
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Сдача контрольных оценочных нормативов
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Выполнение индивидуальных и групповых заданий; Оценка техники выполнения двигательных действий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Выполнение индивидуальных заданий в коллективных формах занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Сдача контрольных оценочных нормативов
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Выполнение индивидуальных заданий

профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Выполнение индивидуальных заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Выполнение индивидуальных заданий
Общие компетенции:	
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.	Выполнение индивидуальных заданий