

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской  
области  
**«Оленегорский горнопромышленный колледж»**

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ И.Р.Машнина  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебной дисциплины	<i>СГ.04 Физическая культура</i>
по специальности/профессии	23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, с учётом Примерной основной образовательной программой по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

**РАЗРАБОТЧИК (-И):**

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев Сергей Владимирович

**РАССМОТРЕНА**

На заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 29.09.2023

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на 2024-2025 учебный год

**РАССМОТРЕНА**

На заседании методической комиссии *общеобразовательных дисциплин*  
Протокол № 1 от 27.09.2024 г.

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ 04 Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины *физическая культура в* является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Рабочая программа предназначена для реализации дисциплины на очной и заочной формах обучения.

Рабочая программа воспитания реализуется интегрированно через содержание учебной дисциплины, планируемые результаты рабочей программы воспитания находят отражение в воспитательных целях каждого учебного занятия.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках изучения учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания, формируются общие и профессиональные компетенции.

### 1.2.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 1.2.2. Перечень профессиональных компетенций

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций(в соответствии с ФГОС СПО)
ПК 1.1	Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического и электромеханического оборудования.
ПК 1.4	Составлять отчетную документацию по техническому обслуживанию и ремонту электрического и электромеханического оборудования.

### 1.2.3. Перечень умений и знаний

Умения	Знания
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	174
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	160
Из них промежуточная аттестация <sup>1</sup> в форме:	
Зачет 3 сем	2
Зачет 4 сем	2
Зачет 5 сем	2
Зачет 6 сем	2
Зачет 7 сем	2
Зачет с оценкой 8 сем	2



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности	Объем часов
1	2	3
	<b>III семестр</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>
Тема 1.1 Бег.	1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	<b>2</b>
	2. Техника бега на средние дистанции	<b>2</b>
Тема 1.2 Метание гранаты.	3. Техника метания гранаты	<b>2</b>
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>
2.1 Развитие профессионально-значимых качеств	4. Развитие профессионально - значимых качеств	<b>2</b>
	5. Развитие силы рук и плечевого пояса	<b>2</b>
	6. Развитие специальной выносливости.	<b>2</b>

Раздел 3. Спортивные игры		8
3.1 Волейбол.	7.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	8.Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу	2
	9. Техника подач. Двусторонняя игра.	2
	10. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся:  Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
5.1 Массаж.	11. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2
Зачет	12. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
	IV семестр	
Раздел 4. Лыжная подготовка		4



4.1 Разновидности лыжных ходов.	13.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	14.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
Раздел 5. Гимнастика		4
Тема 5.1 Акробатика.	15.Инструктаж поТБ. Элементы строевой подготовки.	2
	16.Элементы акробатики	2
Раздел 3. Спортивные игры.		8
Тема 1. Баскетбол	17.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	18.Техника передачи двумя руками сверху	2
	19.Совершенствование техники ведения мяча	2
	20.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
2.1 Развитие профессионально	21.Развитие профессионально - значимых качеств	2

- значимых качеств	22.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
	23.Развитие силы мышц пресса и нижних конечностей	2
	24.Развитие специальной выносливости	2
	Самостоятельная работа обучающихся:  Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.	2
Раздел 1. Легкая атлетика		4
1.1 Бег	25. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	26. Техника бега на средние дистанции	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
	27. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2
Зачет	28. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
	V семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1 Бег.	29. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2

	30. Техника бега на средние, длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	31.Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
	32.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	33.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
Раздел 3. Спортивные игры		6
Тема 3.1. Волейбол	34.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	35.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2
	36.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху. Двусторонняя учебная игра	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств.</p> <p>Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.</p> <p>Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		4
	37. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	38. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2
Зачет	39. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
	VI семестр	
Раздел 4. Лыжная подготовка		6
4.1 Разновидности лыжных ходов.	40 .Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	41.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
	42.Совершенствование попеременных и одновременных ходов	2
Раздел 3. Спортивные игры.		10

Тема 3.1 Баскетбол	43.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	44.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
	45.Техника ведения мяча с изменением направления, скорости, учебная двусторонняя игра	2
	46. Техника изученных передач, бросков, ведения мяча.	2
	47. Учебная двусторонняя игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся:  Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
	48.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	49.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
Раздел 1. Легкая атлетика		8

Тема 1.1 Бег.	50. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	51. Техника бега на средние дистанции	2
	52. Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	53. Техника метания гранаты	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
	54. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	2
Зачет	55. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10 м.(юн.), прыжки на скакалке за 30 сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
'	VII семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		8
Тема 1.1 Бег.	64. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	65. Техника бега на средние дистанции	2
	66. Техника бега на длинные дистанции	2

Тема 1.2 Метание гранаты	67.Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
Тема 2.1 Развитие профессионально - значимых качеств	68.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	69.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	70. Развитие специальной выносливости.	2
Раздел 3. Спортивные игры		14
Тема 3.1. Волейбол	71.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	74. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	2
	75. Учебная двусторонняя игра	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	
	Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		4

	76. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	77. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2
Зачет с оценкой	78. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30 сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
	VIII семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		8
Тема 1.1 Бег	81. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	82. Техника бега на средние дистанции	2
	83. Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.1 Метание мяча	84. Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
	85. Развитие профессионально - значимых качеств	2



	86.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
Раздел 3. Спортивные игры		8
Тема 3.1. Волейбол	87.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	88.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2
	89.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху	2
	90. Двусторонняя учебная игра	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
	91. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
Зачёт с оценкой	92. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
Итог		174

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным обеспечением

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

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

**Основная литература:**

1. Физическая культура, Андрюхина Т.В. -М.: Русское слово, 2017 г.
2. Физическая культура, Третьякова Н.В. под ред. Виленского М.Я. -М.: Русское слово, 2017 г.
3. Физическая культура, Матвеев А.П. -М.: Вентана-Граф, 2017
4. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Бишаева А.А. -М.: Издательский центр «Академия», 2017
5. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования Решетников Н.В -М.: Издательский центр «Академия», 2017

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура, Палехова Е.С. -М.: Вентана-Граф, 2017
2. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
3. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры . Форма доступа: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/index.htm](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm)
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека;</li> <li>- понимание принципов здорового образа жизни</li> </ul>	<p>- ведение календаря самонаблюдения.</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные</p>

<p>самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--	--

## 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

1.3. Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие дополнения/изменения:

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МК

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ ).

1.4. Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие дополнения/ изменения:

---

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании МК

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_ ).