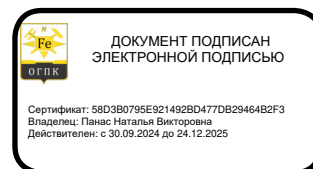


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской
области
«Оленегорский горнопромышленный колледж»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОГСЭ.4 Физическая культура

по специальности/профессии

08.02.04 Водоснабжение и водоотведение

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение (приказ от 28.06.2023 №489), с учётом Примерной основной образовательной программой по специальности 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение

РАЗРАБОТЧИК (-И):

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев Сергей Владимирович

РАССМОТРЕНА

на заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол 1 от 27.09. 2024г.

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на _____ - _____ учебный год с изменениями (лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе)

РАССМОТРЕНА

На заседании методической комиссии _____ (наименование
МК)

Протокол № _____ от _____ 20____ 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**
- 5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

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 08.02.04 Водоснабжение и водоотведение.

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	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	160
в том числе:	
практические занятия	160
контрольные работы	
промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета (8 семестр), зачета (3-7 семестр)</i>	12
Консультации	
Самостоятельная работа обучающегося	6
Итого часов	166

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
	III семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		6
Тема 1.1 Бег.	1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	2. Техника бега на средние дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты.	3. Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
2.1 Развитие профессионально-значимых качеств	4. Развитие профессионально - значимых качеств	2
	5. Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	6. Развитие специальной выносливости.	2

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
Раздел. 8	Теоретическая подготовка	2
	11.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
5.1 Массаж.	12. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2
Зачет	13. 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.	14.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	15.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
Раздел 3. Спортивные игры.		10
Тема 1. Баскетбол	16.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	17.Техника передачи двумя руками сверху	2
	18.Совершенствование техники ведения мяча	2
	19.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
	20.Технико-тактические действия в защите.	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8
2.1 Развитие профессионально - значимых качеств	21.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	22.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
	23.Развитие силы мышц пресса и нижних конечностей	2
	24.Развитие специальной выносливости	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.</p>	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. 8	Теоретическая подготовка.	2
	27. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
	28. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2
Зачет	29. 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		4
Тема 1.1 Бег.	30. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2

	31. Техника бега на средние, длинные дистанции	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
	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.	4

Раздел. 8	Теоретическая подготовка.	2
	37. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		4
	38. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	39. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2
Зачет	40. 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		8
4.1 Разновидности лыжных ходов.	41.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	42.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
	43.Совершенствование попеременных и одновременных ходов	2
	44. Прохождение лыжни 2000м. Спуски, подъёмы.	2
Раздел 3. Спортивные игры.		12

Тема 3.1 Баскетбол	45.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	46.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
	47.Техника ведения мяча с изменением направления, скорости, учебная двусторонняя игра	2
	48. Техника изученных передач, бросков, ведения мяча.	2
	49. Учебная двусторонняя игра	2
	50. Тактика игры в нападении, защите. Учебная двусторонняя игра	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
	51. Развитие профессионально - значимых качеств	2
	52.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2
	53. Развитие мелкой моторики пальцев рук.	2
Раздел 1. Легкая атлетика		8

Тема 1.1 Бег.	54. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	55. Техника бега на средние дистанции	2
	56. Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	57. Техника метания гранаты	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
	58. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	2
Зачет	59. 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.	60. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	61. Техника бега на средние дистанции	2
	62. Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	63. Техника метания гранаты	2

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
Тема 2.1 Развитие профессионально - значимых качеств	64.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	65.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	66. Развитие специальной выносливости.	2
Раздел 3. Спортивные игры		6
Тема 3.1. Волейбол	67.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	68. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	2
	69. Учебная двусторонняя игра	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		4
	70. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	71. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2
Зачет с оценкой	72. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30 сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
	VIII семестр	

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
	73.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	74.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
Раздел 3. Спортивные игры		8
Тема 3.1. Баскетбол	75.Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста, правила соревнований	2
	76.Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости.	2
	77.Совершенствование техники бросков мяча с различных дистанций.	2
	78. Двусторонняя учебная игра	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
	80. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
Зачёт с оценкой	81. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2

Итог		166
------	--	-----

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
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: 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 знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с 	<ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</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>Спортивные игры.</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>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</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 № _____).