

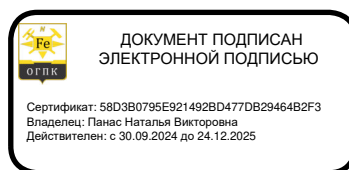
Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области
«Оленегорский горнопромышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

_____ И.Р.Машнина

_____ 20__ г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОГСЭ.4 Физическая культура

по специальности

21.02.15 Открытые горные работы

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности *21.02.15 Открытые горные работы* (приказ от 12.05.2014 № 496)

РАЗРАБОТЧИК (-И):

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев Сергей Владимирович

РАССМОТРЕНА

На заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 26 сентября 2023 г.

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 «ОГСЭ04 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.
ПК 2.1	Организовывать и выполнять работы по эксплуатации, обслуживанию и ремонту бытовой техники.

1.2.3. Перечень умений и знаний

Умения	Знания
Использовать физкультурно-	Роль физической культуры в общекультурном,

<p>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>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	336
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося	168
Промежуточная аттестация	
Зачет 3 сем	2
Зачет 4 сем	2
Зачет 5 сем	2
Зачет 6 сем	2
Зачет с оценкой 7сем	2

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
1	2	3
	III семестр	
Раздел 1.	Легкая атлетика	10
	1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	2. Техника бега на средние дистанции	2
	3. Техника бега на длинные дистанции	2
	4. Техника метания гранаты	2
	5. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	10

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
	6. Развитие профессионально - значимых качеств	2
	7. Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	8. Развитие специальной выносливости.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования	10
Раздел 3. Спортивные игры	Спортивные игры	12
	9. Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	10. Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу	2
	11. Техника подач	2
	12. Техника подач. Двусторонняя игра.	2
	13. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	2
	14. Техничко-тактические действия в нападении. 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	10
Раздел 5.	<i>Учебно-методические занятия</i>	2
	15. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2
Зачет	16. 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	8
	17.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	18.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
	19. Совершенствование техники пусков и подъёмов.	
	20. Прохождение дистанции 3 км.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.	10
Раздел 3.	Спортивные игры.	14

	21.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	22.Техника передачи двумя руками сверху	2
	23.Совершенствование техники ведения мяча	2
	24.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
	25. Учебная двусторонняя игра.	2
	26. Техничко-тактические действия в защите.	2
	27. Техничко-тактические действия в нападении.	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	14
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2
	28.Развитие профессионально - значимых качеств	2
Раздел 1.	Легкая атлетика	10
	29. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	30. Техника бега на средние дистанции	2
	31.Техника бега на длинные дистанции	2
	32. Техника метания гранаты.	

	33. Техника бега на короткие дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости	16
Раздел 5.	<i>Учебно-методические занятия</i>	4
	34. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2
	35. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2
Зачет	36. 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
	37. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	38. Техника бега на средние дистанции	2
	39.Техника метания гранаты	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.</p> <p>Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.</p> <p>Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.</p>	10
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	40.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	41.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.</p> <p>Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования</p>	6
Раздел 3.	Спортивные игры	8
	42.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	43.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2
	44.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху	2

	45. Техничко-тактические действий в защите и нападении	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 5.	<i>Учебно-методические занятия</i>	4
	46. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	47. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Самостоятельное изучение, подготовка рефератов презентаций по темам: «Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду	4
Зачет	48. 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
	49 .Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2

	50.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
	51.Совершенствование попеременных и одновременных ходов	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата. Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма	10
Раздел 5.	Гимнастика	6
	52.Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки.	2
	53.Элементы акробатики	2
	54.Элементы акробатики	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики.	10
Раздел 3.	Спортивные игры.	12

-	55.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	56.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
	57.Техника бросков после остановки	2
	58.Техника ведения мяча с изменением направления, скорости, учебная двусторонняя игра	2
	59. Техника изученных передач, бросков, ведения мяча.	2
	60. 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	10
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4
	61.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	62.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2

Раздел 1.	Легкая атлетика	8
	63. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	64. Техника бега на средние дистанции	2
	65. Техника бега на длинные дистанции	2
	66. Техника метания гранаты	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.	10
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	2
	67. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	2
Зачет	68. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
	VII семестр	
Раздел 1.	Легкая атлетика	8

	69. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	70. Техника бега на средние дистанции	2
	71. Техника бега на длинные дистанции	2
	72. Техника метания гранаты	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой	10
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	6
	73. Развитие профессионально - значимых качеств	2
	74. Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	75. Развитие специальной выносливости.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования	12
Раздел 3.	Спортивные игры	14
Тема 3.1. Волейбол	76. Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2

	77.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2
	78.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху	2
	79.Совершенствование нижнего и верхнего приема.	2
	80. Тактика игры защите. Блокирование нападающего удара.	2
	81. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных	10
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	4
	82. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	83. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2
Зачет	84. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30 сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
Итог		336

Для характеристики **уровня освоения** учебного материала используются следующие обозначения:

1. - **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных

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
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни	- ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.

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 № _____).