

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

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Н.А. Островская  
\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины

ОП.05 Физическая культура

по профессии

08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию  
инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства

**ОРГАНИЗАЦИЯ- РАЗРАБОТЧИК:** ГАПОУ МО «ОГПК»

**РАЗРАБОТЧИК (-И):**

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев С.В.

**ЭКСПЕРТ:** \_\_\_\_\_ Акиншина Е.Л.

**РАССМОТРЕНА**

На заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных

Протокол № 1 от 27 сентября 2019

Председатель \_\_\_\_\_ Е.Л. Акиншина

Подпись (инициалы, фамилия)

Рабочая программа рекомендована к переутверждению на \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ учебный год

\_\_\_\_\_ с изменениями без изменений)

(лист с внесенными изменениями прикладывается к рабочей программе).

**РАССМОТРЕНА**

На заседании цикловой методической комиссии \_

\_\_\_\_\_ (наименование ЦМК)

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_

Подпись (инициалы, фамилия)

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.05 Физическая культура»

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

| Код ПК, ОК        | Умения  | Знания  |
|-------------------|---|---|
| ОК 02-06<br>ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 40          |
| Самостоятельная работа  | -           |
| Объем образовательной программы                               | 40          |
| в том числе:  |             |
| теоретическое обучение  | 4           |
| лабораторные работы   | *           |
| практические занятия  | 36          |
| контрольная работа  | -           |
| Самостоятельная работа <sup>1</sup>                           | -           |
| Промежуточная аттестация дифференцированный зачет<br>2        |             |

<sup>1</sup>) Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|---|
| <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>  |  | <b>2</b>      |   |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>      | ОК 02-06<br>ОК 08   |
|  | 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  |               |   |
|  | 2.Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |               |   |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>-</b>      |   |
|  | Не предусмотрено   |               |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | <b>-</b>      |   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>   |  | <b>12</b>     |   |
| <b>Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции и прыжок в длину с места</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>      | ОК 02-06<br>ОК 08   |
|  | Не предусмотрено   |               |   |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>4</b>      |   |
|  | 1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции»  | <b>2</b>      |   |
|  | 2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»  | <b>2</b>      |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | <b>-</b>      |   |
| <b>Тема 2.2.Техника бега на длинные дистанции.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>      | ОК 02-06<br>ОК 08   |
|  | Не предусмотрено   |               |   |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>4</b>      |   |
|  | 1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»  | <b>2</b>      |   |
|  | 2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»   | <b>2</b>      |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>-</b>      |   |

|   |   |          |                   |
|---|---|----------|-------------------|
|   | Определяется при формировании рабочей программы   |          |                   |
| <b>Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |          | ОК 02-06<br>ОК 08 |
|   | Не предусмотрено  | <b>4</b> |                   |
|   | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>   | 4        |                   |
|   | 1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши» | 2        |                   |
|   | 2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                                      | 2        |                   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы  | -        |                   |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |   | <b>8</b> |                   |
| <b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 02-06<br>ОК 08 |
|   | Не предусмотрено  |          |                   |
|   | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>   | 2        |                   |
|   | 1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»   | 1        |                   |
|   | 2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»  | 1        |                   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы  | -        |                   |
| <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 02-06<br>ОК 08 |
|   | Не предусмотрено  |          |                   |
|   | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>   | 2        |                   |
|   | 1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»                             | 1        |                   |
|   | 2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»             | 1        |                   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы  | -        |                   |
| <b>Тема 3.3. Техника выполнения работы с мячом и перемещений баскетболиста</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>2</b> | ОК 02-06<br>ОК 08 |
|   | Не предусмотрено  |          |                   |
|   | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>   | 2        |                   |
|   | 1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»                | 1        |                   |
|   | 2.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста»                                       | 1        |                   |
|   |   |          |                   |

|  |  |           |                   |
|--|--|-----------|-------------------|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | -         |                   |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 02-06<br>ОК 08 |
|  | Не предусмотрено   |           |                   |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | 2         |                   |
|  | 1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»  | 1         |                   |
|  | 2.Практическое занятие « Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»  | 1         |                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | -         |                   |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>  |  | <b>12</b> | ОК 02-06<br>ОК 08 |
| <b>Тема 4.1. Техника перемещений, передачи мяча и отработка тактики игры</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  |                   |
|  | Не предусмотрено   |           |                   |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4         |                   |
|  | 1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.<br>Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения» | 2         |                   |
|  | 2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча ,групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»   | 2         |                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | -         |                   |
| <b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 02-06<br>ОК 08 |
|  | Не предусмотрено   |           |                   |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | 2         |                   |
|  | 1.Практическое занятие « Оработка техники нижней подачи и приёма после неё»  | 2         |                   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | -         |                   |
| <b>Тема 4.3 .Техника</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>  | ОК 02-06          |

|  |  |           |                   |
|--|--|-----------|-------------------|
| <b>прямого нападающего удара.</b>                                      | 1.Техника прямого нападающего удара  |           | ОК 08             |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | 2         |                   |
|  | 1.Практическое занятие « Отработка техники прямого нападающего удара»  | 2         |                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | -         |                   |
| <b>Тема.4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 02-06<br>ОК 08 |
|  | Не предусмотрено   |           |                   |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4         |                   |
|  | 1.Практическое занятие « Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке» | 2         |                   |
|  | 2.Практическое занятие « Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»                                       | 2         |                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | -         |                   |
| <b>Раздел 5.</b>   |  |           |                   |
| <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>  | ОК 02-06<br>ОК 08 |
|  | Не предусмотрено   |           |                   |
|  | <b>В том числе тематика практических занятий и лабораторных работ</b>  | 4         |                   |
|  | 1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»  | 2         |                   |
|  | 2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5 - 6 станций»   | 2         |                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определяется при формировании рабочей программы   | -         |                   |
| <b>Дифференцированный зачет</b>  |  | <b>2</b>  |                   |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>40</b> |                   |



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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:  
Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный

Тренажер многофункциональный

Тренажер Гиперэкстензия

Скамья для жима лежа

Тренажер скамья скотта

Тренажер тяга т-грифа

Стол теннисный

Скамья гимнастическая

Мат гимнастический

Козел гимнастический

Мостик гимнастический универсальный

Мяч волейбольный массовый

Мяч баскетбольный

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

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

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

| <b>Результаты обучения</b> | <b>Критерии оценки</b> | <b>Методы оценки</b> |
|----------------------------|------------------------|----------------------|
| Умения:                    |                        |                      |

|  |   |  |
|--|---|--|
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p> | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. |
| Знания:  |   |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.   | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов – 5 (отлично)</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов – 4 (хорошо)</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов – 3(удовлетворительно)</p> <p>менее 70% правильных ответов – 2 (не удовлетворительно)</p>  | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование   |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| №<br>п/п | Физические<br>способност<br>и | Контроль<br>ное<br>упражне- | Воз-<br>раст,<br>лет | Оценка |   |   |         |   |   |
|----------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------|---|---|---------|---|---|
|          |                               |                             |                      | Юноши  |   |   | Девушки |   |   |
|          |                               |                             |                      | 5      | 4 | 3 | 5       | 4 | 3 |

|   |                   | ние (тест)   |          |                        |                        |                        |                        |                        |                      |
|---|-------------------|--|----------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| 1 | Скоростные        | Бег<br>30 м, с   | 16<br>17 | 4,4 и выше<br>4,3      | 5,1-4,8<br>5,0-4,      | 5,2 и<br>Ниже<br>5,2   | 4,8 и<br>Выше<br>4,8   | 5,9-5,3<br>5,9-5,3     | 6,1<br>Ниже<br>6,1   |
| 2 | Координационные   | Челночный бег<br>3x10 м, с   | 16<br>17 | 7,3 и<br>выше<br>7,2   | 8,0-7,7<br>7,9-7,5     | 8,2 и<br>ниже<br>8,1   | 8,4 и<br>выше<br>8,4   | 9,3-8,7<br>9,3-8,7     | 9,7<br>ниже<br>9,6   |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см   | 16<br>17 | 230 и<br>выше<br>240   | 195-210<br>205-220     | 180 и<br>ниже<br>190   | 210 и<br>выше<br>210   | 170-190<br>170-190     | 160<br>Ниже<br>160   |
| 4 | Выносливость      | 6-минутный бег, м  | 16<br>17 | 1500 и<br>выше<br>1500 | 1300-1400<br>1300-1400 | 1100 и<br>ниже<br>1100 | 1300 и<br>выше<br>1300 | 1050-1200<br>1050-1200 | 900 и<br>ниже<br>900 |
| 5 | Гибкость          | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16<br>17 | 15 и выше<br>15        | 9-12<br>9-12           | 5 и<br>ниже<br>5       | 20 и<br>выше<br>20     | 12-14<br>12-14         | 7 и<br>ниже<br>7     |
| 6 | Силовые           | Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки) | 16<br>17 | 11 и выше<br>12        | 8-9<br>8-9             | 4 и<br>ниже<br>4       | 18 и<br>выше<br>18     | 13-15<br>13-15         | 6 и<br>ниже<br>6     |

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты   | Оценка |       |      |
|---|--------|-------|------|
|   | 5      | 4     | 3    |
| 1.Бег 3000 м (мин, с).  | 12,30  | 14,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с)  | 45,00  | 52,00 | б/вр |
| 3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге). | 10     | 8     | 5    |
| 4.Прыжок в длину с места (см).  | 230    | 210   | 190  |
| 5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                             | 9,5    | 7,5   | 6,5  |
| 6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).    | 13     | 11    | 8    |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).          | 12     | 9     | 7    |

|  |      |      |        |
|--|------|------|--------|
| 8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).   | 7,3  | 8,0  | 8,3    |
| 9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).   | 7    | 5    | 3      |
| 10.Гимнастический комплекс упражнений:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>(из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты  | Оценка в баллах |       |        |
|--|-----------------|-------|--------|
|  | 5               | 4     | 3      |
| 1.Бег 2000 м (мин, с).   | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2.Плавание 50 м (мин, с).  | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 3.Прыжки в длину с места (см).   | 190             | 175   | 160    |
| 4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).   | 8               | 6     | 4      |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).  | 20              | 10    | 5      |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).  | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).   | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>-релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов). | До 9            | До 8  | До 7,5 |

### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

1. Легкая атлетика:
  - кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;
2. Волейбол:
  - игра в парах через сетку – с учетом времени;
  - подача мяча – произвольная форма;
  - 2-х сторонняя командная игра;
3. Баскетбол:
  - техника ведения мяча – произвольная форма;
  - броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

