

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__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования»
(по отраслям)

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования»

РАЗРАБОТЧИК (-И):

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев С.В.

ЭКСПЕРТ: _____ Акиншина Е.Л., преподаватель «ОГПК»

РАССМОТРЕНА

На заседании цикловой методической комиссии

_____ (наименование ЦМК)

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

Председатель _____

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__ г.

Председатель _____

подпись (инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	184
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	184
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций
1	2	3	4	
	III семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	10		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2	
	2. Техника бега на средние дистанции	2	2	
	3. Техника бега на длинные дистанции	2	2	
	4. Техника метания гранаты	2	2	
	5. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	2	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	6. Развитие профессионально - значимых качеств	2	2	
	7. Развитие силы рук и плечевого пояса	2	2	
	8. Развитие специальной выносливости.	2	2	

Раздел 3. Спортивные игры	Спортивные игры	12		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	9.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2	2	
	10.Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу	2	2	
	11.Техника подач	2	2	
	12. Техника подач. Двусторонняя игра.	2	2	
	13. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	2	2	
	14. Техничко-тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	2	
Раздел 5.	<i>Учебно-методические занятия</i>	2		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	15. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2	2	
	Самостоятельная работа: Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	4		
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	4		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	17.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2	2	
	18.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2	2	
Раздел 5.	Гимнастика	4		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	20.Инструктаж поТБ. Элементы строевой подготовки.	2	2	
	21.Элементы акробатики	2	2	
Раздел 3.	Спортивные игры.	8		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	23.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2	2	
	24.Техника передачи двумя руками сверху	2	2	
	25.Совершенствование техники ведения мяча	2	2	
	26.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2	2	

Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	28.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2	
	29.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	2	
Раздел 1.	Легкая атлетика	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	31. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2	
	32. Техника бега на средние дистанции	2	2	
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	2		
	34. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления	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	8	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	37. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2	

	38. Техника бега на средние дистанции	2	2	
	39.Техника бега на длинные дистанции	2	2	
	40.Техника метания гранаты	2	2	
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	41.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2	
	42.Развитие силы рук и плечевого пояса	2	2	
Раздел 3.	Спортивные игры	8		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Тема 3.1. Волейбол	43.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2	2	
	44.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2	2	
	45.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху	2	2	

	46. Двусторонняя учебная игра	2	2	
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	4		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	46. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2	2	
	47. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2	2	
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		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	49 .Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2	2	
	50.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2	2	
	51.Совершенствование попеременных и одновременных ходов	2	2	
Раздел 5.	Гимнастика	6		ОК 2 ОК 3 ОК 4

	52.Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки.	2	2	ОК 6 ОК 8
	53.Элементы акробатики	2	2	
	54.Элементы акробатики	2	2	
Раздел 3.	Спортивные игры.	12		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
-	55.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2	2	
	56.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2	2	
	57.Техника бросков после остановки	2	2	
	58.Техника ведения мяча с изменением направления, скорости, учебная двусторонняя игра	2	2	
	59. Техника изученных передач, бросков, ведения мяча.	2	2	
	60. Учебная двусторонняя игра	2	2	

Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6
	61.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2	ОК 8
	62.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	2	
Раздел 1.	Легкая атлетика	8		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6
	63. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2	ОК 8
	64. Техника бега на средние дистанции	2	2	
	65.Техника бега на длинные дистанции	2	2	
	66.Техника метания гранаты	2	2	
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	2		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6
	67.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	2	2	ОК 8
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	2	
	70. Техника бега на средние дистанции	2	2	
	71.Техника бега на длинные дистанции	2	2	
	72.Техника метания гранаты	2	2	
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	3	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	73.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2	
	74.Развитие силы рук и плечевого пояса	2	2	
	75. Развитие специальной выносливости.	2	2	
Раздел 3.	Спортивные игры	14	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Тема 3.1. Волейбол	76.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2	2	
	77.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2	2	

	78.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху	2	2	
	79.Совершенствование нижнего и верхнего приема.	2	2	
	80. Тактика игры защите. Блокирование нападающего удара.	2	2	
	81. Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	2	2	
	82. Учебная двусторонняя игра	2	2	
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	82. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2	2	
	83. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2	2	
Зачет с оценкой	84. Зачетс: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30 сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	2	
	VIII семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	8	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	37. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2	

	38. Техника бега на средние дистанции	2	2	
	39.Техника бега на длинные дистанции	2	2	
	40.Техника метания гранаты	2	2	
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	41.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2	
	42.Развитие силы рук и плечевого пояса	2	2	
Раздел 3.	Спортивные игры	8		
Тема 3.1. Волейбол	43.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	44.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2	2	
	45.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху	2	2	

	46. Двусторонняя учебная игра	2	2	
Раздел 5.	<i>Учебно-методические занятия</i>	2		ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	46. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2	2	
Дифференцированный зачет	48. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2		
	Итого	184		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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	-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.

<p>профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>		<p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные 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>
--	--	--

Лист согласования

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на _____ учебный год по дисциплине

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ЦМК

« _____ » _____ 20 _____ г. (протокол № _____).

Председатель ЦМК _____ / _____ /