

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>ОГСЭ.4 Физическая культура</i>
по специальности/профессии	<i>13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)</i>

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 (по отраслям) (приказ от 07.12.2017 № 1196), с учётом Примерной основной образовательной программой 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

РАЗРАБОТЧИК (-И):

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» Кошелев Сергей Владимирович

РАССМОТРЕНА

На заседании методической комиссии общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от 26 сентября 2022 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 «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	184
в том числе:	

практические занятия (если предусмотрено)	184
Промежуточная аттестация ¹ 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
	III семестр	
Раздел 1. Легкая атлетика		10
Тема 1.1 Бег.	1. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	2. Техника бега на средние дистанции	2
	3. Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты.	4. Техника метания гранаты	2
	5. Техника бега на короткие дистанции. Техника метания гранаты.	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
2.1 Развитие профессионально-значимых качеств	6. Развитие профессионально - значимых качеств	2
	7. Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	8. Развитие специальной выносливости.	2

Раздел 3. Спортивные игры		12
3.1 Волейбол.	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
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
5.1 Массаж.	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		4
4.1 Разновидности лыжных ходов.	17.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2

	18.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
Раздел 5. Гимнастика		4
Тема 5.1 Акробатика.	20.Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки.	2
	21.Элементы акробатики	2
Раздел 3. Спортивные игры.		8
Тема 1. Баскетбол	23.Инструктаж по ТБ, правила игры в баскетбол	2
	24.Техника передачи двумя руками сверху	2
	25.Совершенствование техники ведения мяча	2
	26.Техника бросков одной рукой от плеча, штрафного броска	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
2.1 Развитие профессионально - значимых качеств	28.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	29.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2

Раздел 1. Легкая атлетика		4
1.1 Бег	31. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	32. Техника бега на средние дистанции	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
	34. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	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
Тема 1.1 Бег.	37. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	38. Техника бега на средние дистанции	2
	39. Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	40. Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-		4

прикладная физическая подготовка (ППФП)	41.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	42.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
Раздел 3. Спортивные игры		8
Тема 3.1. Волейбол	43.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	44.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2
	45.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху	2
	46. Двусторонняя учебная игра	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		4
	46. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
	47. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	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
4.1 Разновидности лыжных ходов.	49 .Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2
	50.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2
	51.Совершенствование попеременных и одновременных ходов	2
Раздел 5. Гимнастика		6
Тема 5.1 Акробатика	52.Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки.	2
	53.Элементы акробатики	2
	54.Элементы акробатики	2
Раздел 3. Спортивные игры.		12

Тема 3.1 Баскетбол	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
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
Тема 1.1 Бег.	63. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2

	64. Техника бега на средние дистанции	2
	65. Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	66. Техника метания гранаты	2
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*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.	69. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	70. Техника бега на средние дистанции	2
	71. Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.2 Метание гранаты	72. Техника метания гранаты	2

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6
Тема 2.1 Развитие профессионально - значимых качеств	73.Развитие профессионально - значимых качеств	2
	74.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
	75. Развитие специальной выносливости.	2
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
	82. Учебная двусторонняя игра	2
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 с оценкой	84. Зачетс: 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	85. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2
	86. Техника бега на средние дистанции	2
	87.Техника бега на длинные дистанции	2
Тема 1.1 Метание мяча	88.Техника метания гранаты	2
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4
	89.Развитие профессионально - значимых качеств	2

	90.Развитие силы рук и плечевого пояса	2
Раздел 3. Спортивные игры		8
Тема 3.1. Волейбол	91.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2
	92.Техника приема-передачи мяча двумя руками сверху.	2
	93.Техника приема- передачи мяча двумя руками сверху	2
	94. Двусторонняя учебная игра	2
Раздел 5. Учебно-методические занятия		2
	95. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2
Зачёт с оценкой	96. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2
Итог		184

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 самостоятельной 	<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>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 № _____).