

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

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела  
по учебной работе  
\_\_\_\_\_ И.Р. Машнина  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины

**ОГСЭ.4 Физическая культура**

По специальности

**21.02.18 Обогащение полезных ископаемых**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02.18 «Обогащение полезных ископаемых»

**РАЗРАБОТЧИК :**

преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» *С.В. Кошелев*

**ЭКСПЕРТ:** преподаватель ГАПОУ МО «ОГПК» *Е.Л.Акиншина*

**РАССМОТРЕНА**

На заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин

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

Паспорт рабочей программы Учебной дисциплины «Физическая культура»

Структура и содержание учебной дисциплины

Тематический план учебной дисциплины

Условия реализации учебной дисциплины

Перечень рекомендованной учебной литературы, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.18 «Обогащение полезных ископаемых». и примерной типовой программы среднего (полного) общего образования по физической культуре. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной форме обучения.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат

выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося (студента) 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося (студента) 168 часов;

самостоятельной работы обучающегося (студента) 168 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (студента) всего</b>	<b>168</b>
в том числе подготовка рефератов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и	168
Зачет с оценкой (7 семестр)	



## 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	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>III семестр</b>		
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
	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
	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	2



<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>	
	6.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2
	7.Развитие силы рук и плечевого пояса	2	2
	8. Развитие специальной выносливости.	2	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 состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	6	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>12</b>	
	8.Инструктаж по ТБ. Стойка волейболистов, правила соревнований	2	2
	10.Техника приема - передачи мяча двумя руками снизу	2	2
	11.Техника подачи	2	2
	12. Техника подачи. Двусторонняя игра.	2	2
	13. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	2	2

	14. Техничко-тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	12	2
Раздел 5.	<i>Учебно-методические занятия</i>	2	
	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	<b>16. Зачет:</b> челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	
	<b>IV семестр</b>		
Раздел 4.	<b>Лыжная подготовка</b>	6	
	17.Инструктаж по ТБ. Подбор спортивного инвентаря.	2	2
	18.Совершенствование попеременных и одновременных ходов.	2	2
	19.Совершенствование попеременных и одновременных ходов	2	2

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.</p> <p>Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.</p>	8	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	6	
	20.Инструктаж поТБ. Элементы строевой подготовки.	2	2
	21.Элементы акробатики	2	2
	22.Элементы акробатики	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики.</p>	6	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	10	

	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
	27. Учебная двусторонняя игра.	2	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	2
Раздел 2.	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	6	
	28.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2
	29.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	2
	30.Развитие анаэробной выносливости. Игра в волейбол.	2	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 состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	6	2

Раздел 1.	Легкая атлетика	6	
	31. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2
	32. Техника бега на средние дистанции	2	2
	33. Техника бега на длинные дистанции	2	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.	6	2
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	4	
	34. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Массаж и самомассаж.	2	2
	35. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом	4	
Зачет	<b>36. Зачет:</b> челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	
	<b>V семестр</b>		
Раздел 1.	Легкая атлетика	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
	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.	8	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	4	
	41.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2
	42.Развитие силы рук и плечевого пояса	2	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 состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	4	2
<b>Раздел 3.</b>	Спортивные игры	6	

<b>Тема 3.1. Волейбол</b>	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
	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.	6	2
<b>Раздел 5.</b>	<i>Учебно-методические занятия</i>	4	
	46. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2	2
	47. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2	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».	6	
<b>Зачет</b>	48. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	
	<b>VI семестр</b>		

Раздел 4.	Лыжная подготовка	6	
	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
	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.	6	2
Раздел 5.	Гимнастика	6	
	52.Инструктаж по ТБ. Элементы строевой подготовки.	2	2
	53.Элементы акробатики	2	2
	54.Элементы акробатики	2	2



	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики.	8	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	12	
-	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
	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	12	2

Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	4	
	61.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2
	62.Развитие силы рук и плечевого пояса.	2	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 состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	6	2
Раздел 1.	Легкая атлетика	8	
	63. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	2	2
	64. Техника бега на средние дистанции	2	2
	65.Техника бега на длинные дистанции	2	2
	66.Техника метания гранаты	2	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.	8	2
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	2	
	67.Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств	2	2
Зачет	68. Зачет: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	
	<b>VII семестр</b>		
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	8	2
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	6	
	73.Развитие профессионально - значимых качеств	2	2

	74.Развитие силы рук и плечевого пояса	2	2
	75. Развитие специальной выносливости.	2	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 состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	6	2
Раздел 3.	Спортивные игры	12	
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
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по	12	2
Раздел 5.	Учебно-методические занятия	4	

	82. Простейшие методики самооценки работоспособности.	2	2
	83. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом будущей профессии	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной	6	
Зачет с оценкой	84. Зачет с оценкой: челночный бег 3*10 м.(дев.), 10*10м.(юн.), прыжки на скакалке за 30 сек, подтягивание (юн.), отжимание (дев.)	2	
Итог		336	

## **1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета 1;

Оборудование учебного кабинета: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, легкоатлетическая граната, конь гимнастический, гимнастический мостик, брусья разновысокие, бревно гимнастическое, перекладина гимнастическая, канат.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Основные источники примерной типовой программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (Сборник нормативных документов. М., Дрофа, 2014г)
2. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2012 г.);

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь - справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
4. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр., и доп. - М.: Академия, 2011г. - 304 с.
5. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др - 10-е изд., стер - М.: Академия, 2011г. - 176 с.
7. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.; Интернет-ресурсы.  
[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала  
[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»  
[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися (студентами) индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:</b> <b>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</b>  <b>В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:</b> <b>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</b> <b>основы здорового образа жизни</b>	<b>Текущий контроль:</b>  практические занятия;  внеаудиторная самостоятельная работа.  <b>Промежуточный контроль:</b>  Зачет (3,4,5,6, семестры) <b>Итоговый контроль: зачет с оценкой</b>  (7 семестр)

## 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 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /