

Приложение 2.17 к ОПОП-П по профессии
21.01.10 Ремонтник горного оборудования



Горнодобывающая
промышленность



ГАПОУ СО
«Асбестовский политехникум»



ПАО
«Ураласбест»



АО «Малышевское
рудоуправление»



ООО
«ФОРЭС»

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Асбестовский политехникум»

**Рабочая программа дисциплины
«СГ.04 Физическая культура»**

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Материально-техническое обеспечение	10
3.2. Учебно-методическое обеспечение	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08..

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «социально-гуманитарный цикл» образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	104	0
Курсовая работа (проект)	0	0
Самостоятельная работа	0	0
Промежуточная аттестация в форме зачет	0	0
Всего	104	100

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ (ч)		6/2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание	4/0	ОК 08
	Роль физической культуры в развитии личности и общества. Значение физической подготовленности для профессии «Ремонтник горного оборудования». Нормы физической активности для поддержания работоспособности. Влияние регулярных занятий спортом на профилактику профессиональных заболеваний. Примеры успешных спортсменов и профессионалов, сочетающих спорт и работу.	4/0	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание	2/2	ОК 08
	Принципы построения индивидуальных тренировочных программ. Методы самоконтроля: пульс, давление, самочувствие, восстановление. Ведение дневника самоконтроля. Определение оптимальной нагрузки с учётом профессии. Профилактика травм при самостоятельных занятиях. Основы планирования недельного микроцикла тренировок.	2/2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика (ч)		24/24	

Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	6/6	OK 08
	Отработка старта и стартового разгона. Техника бега на 30–60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Освоение техники спортивной ходьбы. Эстафеты с элементами спринта.	6/6	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	4/4	OK 08
	Техника дыхания при беге на длинные дистанции. Равномерный бег 1500–3000 м. Интервальный бег для развития выносливости. Контроль пульса во время нагрузки.	4/4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	4/4	OK 04 OK 08
	Отработка фазы отталкивания. Техника полёта и приземления. Прыжки в длину с 3–5 шагов разбега. Специальные упражнения для развития прыгучести.	4/4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание	6/6	OK 08
	Передача эстафетной палочки. Отработка стартов в эстафете. Челночный бег 3×10 м, 4×9 м. Развитие координации и быстроты реакции. Командные эстафеты с препятствиями.	6/6	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	4/4	OK 04 OK 08
	Бег 100 м (оценка скорости). Бег 1000 м (оценка общей выносливости). Прыжок в длину с места (оценка взрывной силы). Фиксация результатов и анализ динамики.	4/4	
Раздел 3. Волейбол (ч)		26/26	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	4/4	OK 04 OK 08
	Основные стойки в волейболе. Перемещения приставным шагом, скачками. Упражнения на координацию и ловкость. ОФП: отжимания, приседания, пресс.	4/4	

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	4/4	ОК 04 ОК 08
	Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения у стены на точность передачи. ОФП: прыжки, работа с набивными мячами.	4/4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4/4	ОК 04 ОК 08
	Обучение нижней прямой подачи. Нижняя боковая подача. Подача в заданную зону. ОФП: упражнения на развитие плечевого пояса.	4/4	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	4/4	ОК 04 ОК 08
	Техника верхней прямой подачи. Подача через сетку с разных позиций. Точность подачи в квадраты. ОФП: работа с резиновыми амортизаторами.	4/4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	4/4	ОК 04 ОК 08
	Расстановка игроков на площадке. Взаимодействие в защите (приём, страховка). Нападающие действия: пас — удар. Учебная игра 4×4 с упрощёнными правилами.	4/4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание	2/2	ОК 08
	Правила волейбола (основные положения). Жесты судей. Разбор типичных ошибок игроков. Практическое судейство учебных игр.	2/2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	4/4	ОК 04 ОК 08
	Тест на точность подачи (5 попыток). Приём 5 мячей снизу. Передача сверху в цель (10 попыток). Оценка командной игры.	2/2	
	Зачет	2/2	
Раздел 4. Лыжная подготовка (ч)		8/8	

Тема 4.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание	8/8	OK 04 OK 08
	Освоение классического хода. Подъёмы «ёлочкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2–3 км. Для южных районов: кроссовый бег по пересечённой местности. Интервальные тренировки на выносливость. Игровые задания на лыжах/в кроссе.	8/8	
Раздел 5. Баскетбол (ч)		32/32	
Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	5/5	OK 04 OK 08
	Основная стойка баскетболиста. Перемещение в стойке приставным шагом. Остановка двумя шагами. Повороты на месте и в движении. ОФП: приседания, прыжки, отжимания.	5/5	
Тема 5.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	5/5	OK 04 OK 08
	Передача двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча. Передачи в движении в парах и тройках. Передачи с отскоком. ОФП: упражнения на силу кистей.	5/5	
Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	8/8	OK 04 OK 08
	Ведение правой и левой рукой. Обводка конусов. Бросок с места двумя руками от головы. Бросок в движении после двух шагов. Бросок прыжком. Штрафные броски (сериями). ОФП: прыжки со скакалкой, работа с гирями.	8/8	
Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	4/4	OK 04 OK 08
	Стойка перед выполнением штрафного броска. Техника броска (замах, выпуск мяча). Серии штрафных бросков (по 10 попыток). Концентрация внимания при выполнении бросков. ОФП: статические упражнения на равновесие.	4/4	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание	6/6	OK 04 OK 08
	Личная защита и зонная защита. Позиционное нападение. Быстрый прорыв. Учебные игры 3×3, 4×4. Официальные игры 5×5.	6/6	

Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	4/4	ОК 04 ОК 08
	Правила баскетбола (основные положения). Жесты судей. Разбор игровых ситуаций. Практическое судейство учебных матчей.	2/2	
	Зачет	2/2	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (ч)		8/8	
Тема. 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	8/8	
	Упражнения для развития силы спины и рук (тяга, отжимания, планка). Тренировка мышц кора (пресс, гиперэкстензия). Координационные упражнения с отягощениями. Имитация трудовых операций (перенос грузов, работа в наклоне). Профилактика остеохондроза и травм суставов. Дыхательные упражнения для работы в условиях ограниченного пространства.	6/6	
	Дифференцированный зачет	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		0	
Всего: (104ч)		104/100	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

2. 1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. 2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.2. Дополнительные источники

1. 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

2. 1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. 2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
---------------------	--	---------------

Знает: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения Умеет: организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Тестирование Устный опрос Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
---	---	--