

**Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ СО «РМТ»

\_\_\_\_\_ В.С. Моисеев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования -  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

**22.02.02 Металлургия цветных металлов**

---

на базе основного общего образования

Согласована  
методической цикловой комиссией

Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Принята  
методическим советом

Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Составитель: Мусихин Валентин Васильевич, преподаватель физической  
(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)  
культуры высшей квалификационной категории

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **22.02.02** **Металлургия цветных металлов** базовой подготовки

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **22.02.02** **Металлургия цветных металлов** базовой подготовки.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

В результате изучения дисциплины обучающийся 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;

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих *общих компетенций*:

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося	<b>336 часов</b>
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>168 часов</b>
теоретические занятия	
практические занятия	<b>168 часов</b>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>168 часов</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	2 курс		3 курс		4 курс		всего часов
	семестр						
	3	4	5	6	7		
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>							<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32	42	34	32	28		<b>168</b>
в том числе:							
теоретические занятия							
практические занятия	32	42	34	32	28		168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>							<b>168</b>
в том числе:							
<i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>							
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов в 4, 6 семестре и дифференцированного зачета в 7 семестре</i>							

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>3 СЕМЕСТР</b>			
<b>Введение</b>	<b>Практическое занятие</b>		
	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	1,2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>		1,2
	ТБ. Разминка. Техника бега 3000 м, 4000 м	2	
	<b>Методико-практическое занятие:</b> Разминка. Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке	2	
	Разминка. Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	
	<b>ЗАЧЕТ</b> Разминка. Нормы ГТО	2	
<b>Раздел 2. Футбол</b>	<b>Методико-практическое занятие</b>		1,2
	ТБ. Правила игры. Разминка. Передача мяча в парах	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Разминка. Обвод стоек (техника) с ударом по воротам	2	
	<b>Два теста по правилам игры (таблица)</b>		
	Разминка. Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1 2:5	2	
	Разминка. Удар головой, удар влет	2	
Разминка. Двухсторонняя игра	2		
	Разминка. ЗАЧЕТ	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Методико-практическое занятие</b>		1,2
	ТБ. Правила игры. Разминка. Прием и передача мяча на месте и в движении. <i>Самотестирование. Доктор Демченко. 1 тест.</i>	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо. <i>Самотестирование. Доктор Демченко. 2 тест.</i>	2	

	Разминка. Двухсторонняя игра <i>Домашний комплекс физических упражнений.</i>	2		
	Разминка. 2 вида ЗАЧЕТА: - ведение с броском; - штрафной бросок <i>Как сидячий образ жизни губит организм (гиподинамия)</i>	2	1,2	
	Разминка. Зачет. Нормы ГТО. <i>Бег босиком (Босоногий профессор)</i>	2		
	<b>ИТОГО 3 СЕМЕСТР</b>	<b>32</b>		
<b>4 СЕМЕСТР</b>				
<b>Раздел 4. Лыжи.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	1,2	
	ТБ. История лыжного спорта.			
	<b>Методико-практическое занятие:</b> Подбор инвентаря: классический и коньковый комплекты	2	1,2	
	<b>Практические занятия</b> Классический ход. Смазка лыж. Виды перемещений. Классический ход. Классический ход 3000-4000 м <i>Комплекс упражнений для лыжников</i> Коньковый ход, смазка лыж.	2 2 2	1,2	
	ЗАЧЕТ по теме	2		
	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> ТБ. Юноши - подтягивание в парах /Девушки – подтягивание на нижней перекладине Разминка. Поднос ног к перекладине (пресс) Разминка. Юноши – подъем с переворотом /Девушки – скакалка за 1 минуту Разминка. Юноши –выход с разгибом/Девушки – удержание собственного веса на перекладине Разминка. Скакалка.	2 2 2 2	1,2
Разминка. ЗАЧЕТ по гимнастике. Нормы ГТО		2		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>Практические занятия</b> ТБ. Разминка. Короткая дистанция 100 м Разминка. Легкая атлетика. 4000 м, 5000 м	2 2	1,2

	Разминка. Скоростная выносливость 50х60=5,6 раз	2	
	Разминка. Спецупражнения.		
	Разминка. Общая выносливость 3000 м, 4000 м.	2	
	Легкая атлетика. ЗАЧЕТ 100 м. ГТО.	2	
	Разминка. Передача эстафетной палочки	2	
	Разминка. ЗАЧЕТ по теме	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>		2,3
	<b>ИТОГО 4 СЕМЕСТР</b>	<b>42</b>	
	<b>ИТОГО 2 курс</b>	<b>74</b>	

### 3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>5 семестр</b>			
<b>Введение</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	
	Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ.3000 м, 4000 м		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Методико-практическое занятие:</b> Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2 2	1,2
	ЗАЧЕТ: Нормы ГТО	2	
<b>Раздел 2. Футбол.</b>	<b>Методико-практическое занятие</b> ТБ. Правила игры. Передача мяча в парах	2	2,3

	<b>Практические занятия</b> Обвод стоек (техника) с ударом по воротам Техника ведения мяча Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1 2:5 Удар головой, удар влет Двухсторонняя игра	2 2 2 2 2		
	<b>ЗАЧЕТ</b>	2		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Методико-практическое занятие</b> ТБ. Правила игры Прием и передача мяча на месте	2	2,3	
	<b>Практические занятия</b> Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо Разминка. Двухсторонняя игра Разминка. Двухсторонняя игра.	2 2 2		
	<b>ЗАЧЕТ. Нормы ГТО</b> 2 вида зачета: - ведение с броском; - штрафной бросок	2 2		
	<b>ИТОГО 5 СЕМЕСТР</b>	<b>34</b>		
	<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 4. Лыжи.</b>	<b>Практическое занятие</b>		1,2	
	Подбор лыж. Классический, коньковый ход, смазка	2		
	<b>Практические занятия</b> Классический ход. 5000 м, 7000 м Общая выносливость 6000 - 7000 м	2 2	1,2	
	<b>ЗАЧЕТ ГТО</b>	2		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> ТБ. Юноши - подтягивание в парах /Девушки – подтягивание на нижней перекладине Поднос ног к перекладине (пресс) Юноши - выход с разгибом /Девушки – удержание собств. веса на перекладине	2 2 2	1,2	
	<b>ЗАЧЕТ</b> по гимнастике. Нормы ГТО	2		
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b> ТБ. Короткая дистанция 100 м. Входной контроль	2	1,2

	Легкая атлетика 4000 м, 5000 м	2	
	Методы контроля физического развития и состояния здоровья при нагрузке	2	
	Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	
	Разминка. Выполнение специальных упражнений		
	Разминка. Выполнение специальных упражнений		
<b>ЗАЧЕТ</b> Легкая атлетика. Зачет 100 м., ГТО	2		
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	2		
<b>Самостоятельная работа</b> <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>		2,3	
<b>ИТОГО 6 СЕМЕСТР</b>	<b>32</b>		
<b>ИТОГО</b>	<b>66</b>		

#### 4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Практические занятия</b>		1,2
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	2	
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.	2	
	Оценка эффективности ППФП.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	

	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	4	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	2	
	<b>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</b>		
	<b>ИТОГО 7 СЕМЕСТР</b>	<b>28</b>	
	<b>ИТОГО за 2-4 курс:</b>	<b>168</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- лыжной базы с лыжехранилищем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой

##### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков;
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола;
- кольца гимнастические (профессиональные);
- батут (профессиональный);
- комплект для игры в бадминтон (сетка, ракетки, воланчики).

##### **Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:**

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые;
- барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
- нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

##### **Технические средства обучения:**

- телевизор;
- музыкальный центр;
- внешние накопители информации;
- видеоматериалы

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф.образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

#### Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
	Оценка выполнения практического задания, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.