

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИПЕЦКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОАПОУ

«Липецкий металлургический  
колледж»

\_\_\_\_\_ Н.В. Золотарева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений**, примерной основной образовательной программы специальности **18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений**

Организация-разработчик: ГОАПОУ «Липецкий металлургический колледж»

Разработчики:

**Самохвалова Лариса Владимировна**, преподаватель физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления

по обучению и развитию персонала ПАО «НЛМК»

---

**В.М. Саворона**

Рассмотрено Педагогическим советом

ГОАПОУ «Липецкий металлургический колледж»

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

ОДОБРЕНО

Председатель цикловой  
комиссии физической  
культуры и ОВС

---

**Л.В. Самохвалова**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

---

**Н.И. Перкова**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2 СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>12</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений**.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Учебная дисциплина имеет практическую направленность.

### 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;
- использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности;
- определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию;
- оформлять результаты поиска;
- выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;
- организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;
- строить коммуникацию в области физической культуры;
- реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;
- соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки;
- порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;

- возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;
- основы психологии спорта;
- лексику в области профессионально-прикладной физической культуры;
- способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- средства профилактики перенапряжения.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часа, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;  
самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.

## 2 СТРУКТУРА 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>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>160</i>
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
– проработка конспекта теоретического материала	<i>2</i>
– работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов	<i>2</i>
– выполнение общеобразовательных упражнений	<i>43</i>
– составление и выполнение комплексов утренней гимнастики	<i>40</i>
– занятия в спортивных секциях	<i>85</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни (теоретические занятия )	Содержание учебного материала	<b>10</b>	ОК 01-06, 08, 10
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2	
	Социально-биологические основы физической культуры.	2	
	Основы здорового образа жизни и стиля жизни.	2	
	Форма оптимальной двигательной активности в зависимости образа жизни человека.	2	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	10	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 01-06, 08, 10
	1. Построение ,перестроение ,различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений в парах, с предметами. 2. Игровой метод. 3. Выполнение построений , перестроений, различные виды ходьбы. 4. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. 5. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в том числе в парах, с предметами. 6. Круговая тренировка.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2.2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Техника бега : на короткие дистанции. на средние дистанции.		

	<p>по прямой. по виражу. на стадионе. на пересеченной местности. эстафетный бег. техника спортивной ходьбы. воспитание скоростно-силовых качеств. воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание силы в процессе занятий легкой атлетикой. воспитание скоростной выносливости кроссовая подготовка бег по Кеперу старт и стартовый разгон. технике финиширования. метание гранаты, толкание ядра</p>	30	ОК 01-06, 08, 10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	30	
Тема 2.3	Содержание учебного материала		
Спортивные игры. Баскетбол.	<p>1.Перемещение по площадке. Ведение мяча. 2.Передачи мяча: 2-я руками от груди, с отскоком от пола, 1-ой рукой от груди, сбоку, снизу. 3.Ловля мяча: 2-я руками на уровне груди, с отскоком от пола. 4.Броски мяча по кольцу : с места, в движении. 5.Тактика игры в нападении. 6.Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. 7.Тактика игры в защите. 8.Индивидуальные действия игроков. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра</p>	18	ОК 01-06, 08, 10
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</p>	18	
Волейбол.	Содержание учебного материала		
	<p>1. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. 2. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая верхняя боковая. 3. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. 4. Блокирование нападающего удара. Страховка. 5. Тактика игры в нападении. 6. Тактика игры в защите.</p>	18	ОК 01-06, 08, 10



	7. Индивидуальные действия игроков. 8. Командные взаимодействия. Двухсторонняя игра		
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	18	
Футбол	Содержание учебного материала		
	1. Перемещение по полю. Ведение мяча. 2. Передачи мяча. Удара по мячу : головой , ногой 3. Остановка мяча. прием мяча головой, ногой 4. Удары по воротам. Обманные движения. 5. Обводка соперника, отбор мяча. 6. Тактика игры в нападении и в защите. Индивидуальные групповые, командные взаимодействия. 7. Интегральная подготовка	14	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	14	
Бадминтон	Содержание учебного материала		
	1.Способы хватки ракетки, игровые стойки. 2.Движения по площадке, жонглирование воланом. 3. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, снизу и сбоку слева и справа, подрезка справа и слева. 4. Подача: снизу и сбоку. Прием волана. 5.Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов выступающих в одиночном и парном разряде. 6. Тактика игры в паре. 7. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действий	14	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	14	
Гандбол	Содержание учебного материала		
	1.Стойка игрока и основные перемещения. 2.Ведение мяча: на месте и в движении правой и левой рукой. 3.Ловля: двумя руками, одной рукой и передача мяча согнутой рукой. 4.Бросок мяча в цель, финты, обманные движения. 5.Тактика игры в нападении.	14	ОК 01-06, 08, 10

	6.Тактика игры в защите. 7.Командные взаимодействия		
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	14	
Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	1. Стойки игрока. Способы держания ракетки. 2. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 4.Технические приемы: подача, подрезка, срез, накат, подставка, топ-спинт, топс-удар, сеча. 5. Тактика игры, стили игры. 6. Эстафеты с элементами настольного тенниса. 7. Освоение метода игровых спаррингов (1x1, 1x2, 2x2)	14	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	14	
Тема 2.4 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	1.Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. 2.Перестроения и повороты в движении. 3. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. 4. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. 5. Общие развивающие упражнения: с палками, обручами. 6.Тест на гибкость, мостик. 7. Специальные упражнения на укрепление брюшного пресса. 8. Акробатика. Кувырок вперед и назад, мостик, полушпагат.	16	ОК 01-06, 08, 10
	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	16	
Тема 2.5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Лыжная подготовка в случае отсутствия снега либо условий может быть заменена на кроссовую подготовку или на обучение катанию на коньках.		
	Одновременный бесшажный, одношажный. Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения. Прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	10	ОК 01-06, 08, 10

	Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельной работы.	12	
	<b>Проверка и оценка знаний и способов действий</b>	2	
	Всего:	344	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен спортивный комплекс.

Средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; многофункциональный принтер; музыкальный центр.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учеб. пособие / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. - М. : Академия, 2017.

##### **Дополнительные источники**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учеб. / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2013

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учеб. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус. – 2016.

3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа - М, 2014.

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М. : Альфа - М, 2014. – ЭОР.

##### **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. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий , контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоение умения, усвоение знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Освоение умения	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>-использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности;</li> <li>-определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию;</li> <li>-оформлять результаты поиска;</li> <li>-выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития;</li> <li>-организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях;</li> <li>-строить коммуникацию в области физической культуры;</li> <li>-реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте;</li> <li>-соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</li> </ul>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов, самостоятельной работы. Дифференцированный зачёт.</p>

<p>жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии.</p>	
<p><b>знания:</b></p> <p>-структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки;</p> <p>-порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки;</p> <p>-возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения;</p> <p>-основы психологии спорта;</p> <p>-лексику в области профессионально-прикладной физической культуры;</p> <p>-способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте;</p> <p>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>-основы здорового образа жизни;</p> <p>-средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Собеседование.</p> <p>Оценка выполнения самостоятельной работы.</p> <p>Дифференцированный зачёт.</p>