Министерство образования Республики Тыва
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Тыва
«Ак-Довуракский горный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

21.01.18 «Обогащение полезных ископаемых»

г. Ак-Довурак 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 21.01.18 «Обогащение полезных ископаемых», утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 12 мая 2014 г. №499.

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ РТ
«Ак-Довуракский горный техникум»
_____Б.Т. Кужугет
«31» августа 2023 г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Тыва «Ак-Довуракский горный техникум»

Разработчик:
Лама-Саан Милан Владимирович, преподаватель физической культуры Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Тыва «Ак-Довуракский горный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной ФГУ «ФИРО» в качестве примерной программы для использования образовательными учреждениями при разработке программы учебной дисциплины «Физическая культура» (Заключение Экспертного совета №093 от «22» марта 2011 г. Основание: Протокол заседания Президиума Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «ФИРО» от «25» января 2011 г. №1).

Программа по дисциплине «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательного цикла.

Протокол №1 от «31» 08 2023 г.
Председатель ПЦК_____С.Б. Олчат-оол

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.01.18 «Обогащение полезных ископаемых», входящей в состав укрупненной группы 21.00.00 «Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям рабочих.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина принадлежит к общим учебным дисциплинам гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 0.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**168**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**168**
в том числе:	
практические занятия	168
Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета***	

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
Раздел 1. Легкая атлетика		**30**	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Обучение техники финиширования в беге на короткие дистанции		2
	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона		
Тема 1.2 Эстафетный бег	Закрепления техники передачи и приема эстафетной палочки		
Тема 1.3 Техники выполнения прыжков в длину с разбега	Совершенствование технику прыжка в длину с полного разбега способом «согнув ноги»		
Тема 1.4 Техника метания гранаты	Совершенствование метания гранаты в цель. Совершенствование технику метания гранаты на дальность		
Тема 1.6 Выполнение контрольных	Бег 1000 м – учет Бег 2000 м – 3000 м		

нормативов	Метание гранаты		
Раздел 2. Спортивные игры		**52**	
Тема 2.1 Совершенствование приема мяча снизу; передача и прием сверху	Совершенствование техники приема мячей: а) после перемещений б) прием мяча в прыжке в) прием мяча после подачи		2
Тема 2.2 Верхняя прямая подача	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча: а) имитация подачи б) подача мяча на партнера		
Тема 2.3 Нападающий удар	Совершенствование техники нападающих ударов через сетку: а) имитация ударов в прыжке с разбега 1,2,3 шагов б) удары мяча в прыжке с места, наброшенному партнером (без сетки, через сетку)		
Тема 2.4 Техника защиты блокирования	1. Варианты блокирования (одиночное, вдвоем). Страховка 2.Блокирование с собственного набрасывания 3.Блокирование после перемещения вдоль сетки		
Тема 2.5 Техника игры	1. Совершенствование приемов мяча		

в защите	2. Блокирование нападающего удара		
Тема 2.6 Тактика игры в волейбол	Совершенствование индивидуальных действий тактических нападений и защите		
	Групповые тактические действия в нападении и защите		
Тема 2.7 Самотренировка. Двухсторонняя игра в волейбол	Специальные упражнения баскетболистов		
Тема 2.8 Баскетбол	Совершенствование ловки и передачи мяча на месте, в движении		
Тема 2.9 Владение мячом	Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения		
	Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками сверху		
Тема 2.10 Тактика игры в нападение	Совершенствование нападения быстрым прорывом		
	Совершенствование нападения против зоны защиты		
Тема 2.11 Тактика	Совершенствование зонной защиты		

игры в защите	Совершенствование личную защиту		
Тема 2.12 Тактика игры	Баскетбол сдача контрольных нормативов		
Раздел 3. Гимнастика		**28**	2
Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении		
Тема 3.2 Гимнастика с основами акробатики	Стойка на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений на гибкость		
Тема 3.3 Гимнастика с основами акробатики	Изучение способов группировки. Совершенствование техники кувырков вперед, назад		
Тема 3.4 Комплекс ГТО	Сдача контрольных нормативов по бегу на короткие и средник дистанции		
	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину		
Раздел 4. Лыжная подготовка		**58**	2
Тема 4.1 Совершенствование техники лыжных	Совершенствование техники скользящего шага. Подъем беговым шагом		
	Подъем «елочкой», «полуелочокй». Спуски,		

ходов	торможение		
	Совершенствование техники выполнения полуконькового хода. Прохождение дистанции 3 км		
Тема 4.2 Коньковый ход	Техника выполнения одноименного односложно-конькового хода одноименного двухшажного конькового		
	Изучение способов перехода с одновременных ходов		
	Прохождение дистанции дев.-3 км, юн.-5 км. Распределение сил по дистанции, лидирование, обгон, финиширование.		
Всего		**168**	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия
-спортивного зала
-открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование учебного кабинета «Физическая культура»:
-посадочные места по количеству обучающихся;
-рабочее место преподавателя;
-комплект нормативной документации по предмету;
-наглядные пособия (схемы выполнения упражнений, таблицы контрольных нормативов, материалы текстов)

Технические средства обучения:
-оборудование спортивного зала и открытого стадиона;
-снаряды и спортивный расходный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсы дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая кукльтура [Текст]: Учебник/А.А. Бишаева. – М.:ОИЦ «Академия», 2010 -272 с. (Серия нач. и сред. проф.обр.)
2. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] : Учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М. : ФИС, 2010. – 412 с.
3. Электронные учебники по физической культуре [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://zolkin.gym5cheb.ru/p22aa1.html. - Загл. с экрана.

4. Учебник Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.doklad.ref24.ru/works/21878.html. - Загл. с экрана.
5. История физической культуры: Учебное пособие [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.doklad.ref24.ru/works/27698.html. - Загл. с экрана.
6. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня: Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.doklad.ref24.ru/works/30506.html. - Загл. с экрана.
7. Легкая атлетика в программе подготовки студентов по дисциплине "Физическая культура": Методическое пособие [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.doklad.ref24.ru/works/33954.html. - Загл. с экрана.
8. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие для студентов аграрных вузов [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.doklad.ref24.ru/works/35236.html.- Загл. с экрана.
9. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.doklad.ref24.ru/works/37674.html.- Загл. с экрана.
10. Книга Физкультура и спорт [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://lib.sibnet.ru/book/13367.- Загл. с экрана.
11. Гимнастика. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://herzen-ffk.my1.ru/load/19-1-0-68.- Загл. с экрана.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результат обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Должен уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Анализ выполнения контрольных упражнений и тестов для оценки физической подготовленности студентов. Анализ составления примерных комплексов упражнений. Оценка судейской игровой практики.
Должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Анализ выполнения тестовых заданий
-основы здорового образа жизни	Анализ выполнения тестовых заданий

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
(Упражнения, тесты)
ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Вид упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек.)	5.0	5.4	5.8	5.4	5.8	6.2
Бег 100 м (сек.)	13.8	14.2	15.0	16.0	17.0	18.5
Бег 500м (сек.)	-	-	-	1,55	2,10	2.30
Бег 1000 м (сек.)	3.30	3.50	4.20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	180	165	150
Метание гранаты: 500г.	-	-	-	20	16	12
700г.	35	30	25	-	-	-
Подтягивания в висе (раз)	12	10	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	27	22	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз, 30 сек.)	29	26	23	27	24	20
Челночный бег 4х9м	9.2	9.6	10.2	9,8	10,2	11.0

(сек.)						
Бег на лыжах: 3км (мин.сек)	-	-	-	18,0	19,30	22.0
5км (мин.сек)	25.0	26.30	28.0	-	-	-
Наклон вперед из положения сед, ноги прямые (см)	10	6	3	15	12	8
Прыжок на скакалке (раз, 30 сек.)	70	65	55	80	75	65