

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РОВЕНЬКОВСКИЙ ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГОУ СПО ЛНР «РТЭК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
ОДБ.10 Физическая культура

специальности 21.02.17 «Подземная разработка месторождений полезных
ископаемых»

Квалификация выпускника
Горный техник-технолог
Форма обучения очная

Ровеньки, 2022

 / А. Ш. Белокур

№807/2451.

СПО ЛНР «Ровеньковский технико-экономический колледж».

Заместитель директора по учебной работе _____ / И. А. Дьяченко

Председатель ЦК

Председатель ЦК

Председатель ЦК

Председатель ЦК

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ.....
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ.....

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНО ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.10 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ГОС среднего общего образования ЛНР.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1.2. Использование часов вариативной части в ППССЗ

Часы вариативной части не использовались при разработке программы.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

всего –234 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки студентов – 234 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов – 117 часов;

самостоятельной работы студентов– 117 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины ОДБ.10 Физическая культура является овладение студентами видом деятельности, в соответствии с ГОС среднего общего образования ЛНР.

Наименование результата обучения	
Знать	Уметь
- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОДБ.10 Физическая культура

Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				Самостоятельная работа студентов	
		Обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов			Всего, часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
		Всего, часов	В т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1. Физическая подготовка и спортивные игры.	100	49	49		51		
Тема 1.1. Легкая атлетика.	28	14	14		14		
Тема 1.2. Волейбол	44	22	22		22		
Тема 1.3. Баскетбол	28	13	13		15		
Раздел 2. Прикладная физическая подготовка и спортивные игры	130	64	64		66		
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика. Аэробика.	36	18	18		18		
Тема 2.2. ОФП. – Прикладная физическая подготовка.	36	18	18		18		
Тема 2.3. Волейбол.	58	28	28		30		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	4	4					
Всего часов:	234	117	113		117		

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОДБ.10 Физическая культура

Наименование разделов, тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов
1	2	3
1 семестр		
Раздел 1. Физическая подготовка и спортивные игры.		100
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. История возникновения легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	28
	Практическое занятие №1 Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Строевые упражнения. Общие развивающие упражнения и специальные упражнения для развития скоростных качеств. Ч /б 4*9 м. Спортивные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Виды легкой атлетики. Правила соревнований.	2
	Практическое занятие №2 Подтягивание на высокой перекладине (ю.), подтягивание на низкой перекладине (л). Техника прыжка в длину с места. Спортивные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Оздоровительные виды физических упражнений. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.	2
	Практическое занятие №3 Прыжок в длину с места. Прыжки через короткую и длинную скакалку..	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить комплекс специальных беговых упражнений.	2
	Практическое занятие №4 Прыжки через скакалку за 1 минуту. Спортивные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Классификация оздоровительных видов	2
	Практическое занятие №5 Подъем в сед из положения лежа за 1 минуту. Спортивные игры, эстафеты.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Бег на длинные дистанции. Составить комплекс: медленный бег до 30 мин., специальных беговых упражнений.	2

Тема 1.2. Волейбол	Практическое занятие №6 Проверка уровня физической подготовленности бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут – юноши, 7-10- девушки. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2
	Практическое занятие № 7 Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Спортивные игры	2
	Самостоятельная работа Разработать упражнения для развития выносливости.	2
	Содержание учебного материала Техника безопасности на уроках при занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры.	44
	Практическое занятие № 8 Изучение техники передвижения, владения мячом.	2
	Самостоятельная работа История возникновения игры волейбол. Правила игры	2
	Практическое занятие № 9 Передача мяча двумя руками сверху. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа Характеристика физической подготовленности	2
	Практическое занятие № 10 Передача мяча двумя руками снизу. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа Физические нагрузки и отдых как факторы влияния на физическое развитие.	2
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники владения мячом. Правила игры в волейбол.	2
	Самостоятельная работа Разработать упражнения для развития ловкости	2
	Практическое занятие № 12 Нижняя подача на расстоянии 4-6 м. от сетки	2
	Самостоятельная работа Разработать упражнения для развития реакции движения.	2
	Практическое занятие № 13 Совершенствование передач мяча: передача мяча над собой, в колоннах.	2
	Самостоятельная работа Разработать упражнения для развития выносливости	2
	Практическое занятие № 14 Совершенствование подачи мяча. Игра по упрощенным правилам	2
	Самостоятельная работа Составить комплекс общеразвивающих упражнений (гибкость).	2
	Практическое занятие № 15 Соединение различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу.	2
	Самостоятельная работа Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.	2
	Практическое занятие № 16 Прием подачи. Взаимодействие игроков на площадке.	2
	Самостоятельная работа Особенности физического развития и функционального состояния организма студентов.	2

	Практическое занятие № 17 Тактические действия игроков в нападении и защите (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Комплекса упражнений для мышц брючного пресса	2
	Практическое занятие № 18 Совершенствование игры в волейбол. Проверка знания основных правил игры.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Составление комплекса упражнений для мышц шеи и плечевого пояса	2
Тема 1.3. Баскетбол	Содержание учебного материала Техника безопасности на уроках при занятиях баскетболом. Правила игры баскетбол. История возникновения и развития	28
	Практическое занятие № 19 Держание мяча. Ловля мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Показания и противопоказания при занятиях физической культурой	2
	Практическое занятие № 20 Упражнения в ведении мяча. Спортивные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Основы рационального питания при различных видах и условиях труда и особенностях жизнедеятельности.	2
	Практическое занятие № 21 Остановки и повороты. Повторение передач и ведения мяча правой и левой рукой попеременно.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (баскетбол).	2
	Практическое занятие № 22 Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Эстафеты с мячом	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить комплекс общеразвивающих упражнений	2
	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения ведения мяча. Броски мяча в корзину.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Составить комплекс общеразвивающих упражнений (на координацию движения).	2
	Практическое занятие № 24 Совершенствование техники выполнения передачи мяча в движении и на месте.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Спортивная медицина и гигиена.	2
	Практическое занятие № 25 Зачетные упражнения: ведение мяча попеременно правой и левой рукой, броски мяча в корзину. Спортивные игры.	1
	<i>Самостоятельная работа</i> Утренняя зарядка.	3

Дифференцированный зачет	2 семестр	2
Раздел 2. Прикладная физическая подготовка и спортивные игры		130
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика. Аэробика.	Содержание учебного материала	36
	Практическое занятие № 26 Проведение гимнастических упражнений для различных групп мышц под музыкальное сопровождение	2
	Самостоятельная работа Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2
	Практическое занятие № 27 Круговая тренировка.	2
	Самостоятельная работа Составить комплекс общеразвивающих упражнений (в парах).	2
	Практическое занятие № 28 Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.	2
	Самостоятельная работа Оздоровительное и прикладное значение выбранных систем физических упражнений.	2
	Практическое занятие № 29 Разновидности сгибания-разгибания рук для развития мышц плечевого пояса.	2
	Самостоятельная работа Гигиеничные основы избранных систем физических упражнений	2
	Практическое занятие № 30 Методика развития силы и гибкости. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа Оздоровительно - прикладное значение туризма. Виды туризма.	2
	Практическое занятие № 31 Упражнения на координацию движений.	2
	Самостоятельная работа Основы методики организации занятий физическими упражнениями для предупреждения утомления	2
	Практическое занятие № 32 Круговая тренировка. Спортивные игры.	2
	Самостоятельная работа Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.	2
	Практическое занятие № 33 Упражнения с гантелями, штангой	2
	Самостоятельная работа Профессионально-прикладная физическая подготовка.	2
	Практическое занятие № 34 Оценивание составления комплекса упражнений для мышц плечевого пояса, туловища, брюшного пресса.	2
	Самостоятельная работа Формы самостоятельных занятий по физической культуре	2
Тема 2.2	Содержание учебного материала Правила техники безопасности во время занятий ОФП и	36

ОФП. – Прикладная физическая подготовка.	ШПФП.	
	Практическое занятие № 35 Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря. Спортивные игры.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Основы методики построения самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений.	2
	Практическое занятие № 36 Упражнения на развитие статической силовой выносливости: вис углом, упражнение «планка», отжимание на брусьях	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Разработать комплекс ОРУ.	2
	Практическое занятие № 37 Упражнения на развитие ловкости: жонглирование мячом, элементы волейбола и баскетбола	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Методика использования температурных раздражителей как средства повышения и восстановления работоспособности.	2
	Практическое занятие № 38 Упражнения на развитие быстроты: бег по звуковому сигналу, элементы спортивных игр	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Основы методики организации рационального питания.	2
	Практическое занятие № 39 Развитие координационных способностей. Спортивные игры	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Двигательный режим и правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.	2
	Практическое занятие № 40 Элементы гимнастических упражнений: кувырки, стойка на лопатках	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.	2
	Практическое занятие № 41 Элементы гимнастических упражнений: на голове, «мост», переворот боком	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Укрепление здоровья.	2
	Практическое занятие № 42 Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	2
Тема 2.3. Волейбол	<i>Самостоятельная работа</i> Оздоровительная ходьба	2
	Практическое занятие № 43 Круговая тренировка с использованием спортивного инвентаря.	2
	<i>Самостоятельная работа</i> Оздоровительный бег.	2
	Содержание учебного материала Техника безопасности на уроках при занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры.	58

Практическое занятие № 44 Применение зрительного ориентира при передаче мяча. Закрепление навыков владения мячом.	2
<i>Самостоятельная работа</i> История возникновения и развития игры волейбол	2
Практическое занятие № 45 Практика передач. Совершенствование передач мяча. Верхняя прямая подача. Спортивные игры.	2
<i>Самостоятельная работа</i> Правила игры волейбол.	2
Практическое занятие № 46 Простейшие тактические действия в нападении.	2
<i>Самостоятельная работа</i> Разметка волейбольной площадки	2
Практическое занятие № 47 Простейшие тактические действия в защите, прием мяча снизу. Учебная игра.	2
<i>Самостоятельная работа</i> Комплексы упражнений	2
Практическое занятие № 48 Ознакомление с блокированием. Учебная игра.	2
<i>Самостоятельная работа</i> Разновидности волейбола.	2
Практическое занятие № 49 Ознакомление с нападающим ударом. Учебная игра	2
<i>Самостоятельная работа</i> Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой.	2
Практическое занятие № 50 Совершенствование техники владения мячом	2
<i>Самостоятельная работа</i> Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей	2
Практическое занятие № 51 Тактика приема подач. Судейство.	2
<i>Самостоятельная работа</i> Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.	2
Практическое занятие № 52 Прием мяча. Верхняя и нижняя прямые подачи	2
<i>Самостоятельная работа</i> Техника передач в волейболе.	2
Практическое занятие № 53 Учебная игра. Действия игроков передней и задней линий.	2
<i>Самостоятельная работа</i> Техника подач мяча в волейболе.	2
Практическое занятие № 54 Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	2
<i>Самостоятельная работа</i> Пляжный волейбол	2
Практическое занятие № 55 Взаимодействие игроков во время приема подачи, расположение игроков в момент приема мяча. Оценка норматива: верхняя и нижняя передачи в тройках.	2

	Спортивные игры.		
	Самостоятельная работа	Оздоровительный бег.	2
	Практическое занятие № 56	Повторение общей характеристики игры в волейбол (разметка игровой площадки, размещение игроков, основные правила игры).	2
	Самостоятельная работа	Укрепление здоровья	2
	Практическое занятие № 57	Умение выбирать места для второй передачи; выбирать атакующего партнера и передавать ему мяч, согласовывать свои действия в соответствии с характером передачи	2
	Самостоятельная работа	Разметка игровой площадки, размещение игроков, основные правила игры	4
Дифференцированный зачет			2
Всего:			234

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины ОДБ.10 Физическая культура предполагает наличие **спортивного зала**.

Подготовка внеаудиторной работы должна обеспечиваться доступом каждого студента к базам данных и библиотечным фондам. Во время самостоятельной подготовки студенты должны быть обеспечены доступом к сети Интернет.

Оборудование спортивного зала:

- волейбольная сетка;
- гимнастические скамейки;
- баскетбольные щиты и кольца;
- столы для настольного тенниса;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- тренажер для общего развития.

Технические средства обучения:

- магнитофон
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение студентами учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении).

Преподавание учебной дисциплины направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Изучение таких дисциплин: ОДБ.11 ОБЖ, ОДБ.07 Биология изучаются параллельно.

Теоретические и практические занятия должны проводиться в спортивном зале согласно Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Луганской Народной Республики.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: оценка результатов выполнения комплексов упражнений, самостоятельной работы, результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта, сдача контрольных нормативов.

промежуточный контроль: дифференцированный зачет.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ по специальности 21.02.17 «Подземная разработка месторождений полезных ископаемых» должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Преподаватели получают дополнительное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в 5 лет

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

2.А.А.Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Academia. 2010.

3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Интернет – ресурсы:

1.Электронный учебник. Физическая культура. - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lLb.sportedu.ru/press/tpfk>

2.Учебник и практикум для СПО - [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.shkola-press.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОДБ.10 Физическая культура осуществляется преподавателем при проведении лекционных занятий, практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами самостоятельных, индивидуальных занятий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Знать: - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств Уметь: - использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - выполнять физическими упражнениями разной функциональной направленности, включать их в режим учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - выполнять физическими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, самостоятельной работы, результатов тестирования физической подготовленности студентов по видам спорта, сообщений по заданным темам, сдача контрольных нормативов.

Пронумеровано и прошнуровано 12 (листов)

внесено

Заместитель директора по УР
«30» 08 2011 г. /И. А. Дьяченко

