

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04**

**Физическая культура**

2022 г.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и учебного плана ТОГАПОУ «Колледж техники и технологии наземного транспорта им. М.С.Солнцева» по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Организация-разработчик: ТОГАПОУ «Колледж техники и технологии наземного транспорта им. М.С.Солнцева»

Разработчики: Брюханов А.О., руководитель физического воспитания ТОГАПОУ «Колледж техники и технологии наземного транспорта им. М.С.Солнцева»

*Рассмотрено на заседании ПЦК*  
физического воспитания и основ  
безопасности жизнедеятельности  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ А.О.Брюханов

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**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.

Изучение данной дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителям.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество во часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>344</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
практические занятия	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секциях, клубах, включая игровые виды подготовки	172
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Примерный 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
<b>Введение</b>	Содержание материала		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2	
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>82</b>	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м.; эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью; равномерный бег на дистанцию 3000 м.	16	
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	<b>Практические занятия</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	10	
Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра	<b>Практические занятия</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	14	
	<b>Самостоятельная работа :</b> Работа с учебной литературой. Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Скоростно-силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м.	42	

<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>76</b>
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	<b>Практические занятия</b>	12
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.	
Тема 2.2 Упражнения на гимнастических снарядах	<b>Практические занятия</b>	26
	Техника выполнения гимнастических упражнений на брусках, перекладине, Акробатические упражнения.	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	38
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка.</b>		<b>56</b>
Тема 3.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	<b>Практические занятия</b>	16
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
Тема 3.2 Элементы тактики лыжных гонок	<b>Практические занятия</b>	12
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км	28
	<b>Самостоятельная работа:</b> Работа со справочной литературой. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>128</b>
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	30
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры.	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	30
	Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	34
	Ловля и передача мяча, ведение мяча. броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	34
	Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
<b>Всего</b>		<b>344</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- Спортивный зал игровой
- Спортивный зал гимнастический
- Зоны рекреации
- Кабинет преподавателя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Стадион (Площадка)
- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Сектор для прыжков в высоту
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

#### УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

##### *Гимнастика*

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Бревно гимнастическое высокое
- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Брусья гимнастические, разновысокие
- Брусья гимнастические, параллельные
- Кольца гимнастические, с механизмом крепления
- Канат для лазания, с механизмом крепления
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Скамейка гимнастическая мягкая
- Комплект навесного оборудования
- Контейнер с набором т/а гантелей
- Скамья атлетическая, вертикальная
- Скамья атлетическая, наклонная
- Стойка для штанги
- Штанги тренировочные
- Гантели наборные
- Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина
- Коврик гимнастический
- Акробатическая дорожка
- Маты гимнастические
- Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
- Мяч малый (теннисный)
- Скакалка гимнастическая
- Мяч малый (мягкий)
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический

- Коврики массажные
- Сетка для переноса малых мячей

#### *Легкая атлетика*

- Планка для прыжков в высоту
- Стойки для прыжков в высоту
- Барьеры л/а тренировочные
- Флажки разметочные на опоре
- Лента финишная
- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- Рулетка измерительная (10м; 50м)

#### *Спортивные игры*

- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка для переноса и хранения мячей
- Жилетки игровые с номерами
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
- Табло перекидное
- Номера нагрудные
- Компрессор для накачивания мячей

#### *Измерительные приборы*

- Пульсометр
- Шагомер электронный
- Комплект динамометров ручных
- Динамометр становой
- Ступенька универсальная (для степ-теста)
- Тонометр автоматический
- Весы медицинские с ростомером
- Средства до врачебной помощи
- Аптечка медицинская
- Дополнительный инвентарь
- Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

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

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

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2020.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2020.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2020.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2020.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2020.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2013.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

1. <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>
2. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
4. <http://sportrules.boom.ru/>

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные</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.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты