

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

Физическая культура

2021 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

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

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

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	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	
Раздел 1 Легкая атлетика		82	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка	Практические занятия 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	Практические занятия Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	10	
Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра	Практические занятия Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	14	
	Самостоятельная работа : 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	

Раздел 2. Гимнастика		76
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия	12
	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.	
Тема 2.2 Упражнения на гимнастических снарядах	Практические занятия	26
	Техника выполнения гимнастических упражнений на брусках, перекладине, Акробатические упражнения.	
	Самостоятельная работа:	38
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	
Раздел 3 Лыжная подготовка.		56
Тема 3.1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	Практические занятия	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	Практические занятия	12
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км	28
	Самостоятельная работа: 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.	

Раздел 3. Спортивные игры		128	
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия	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.		
	Самостоятельная работа:	30	
	Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия	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.		
	Самостоятельная работа:	34	
	Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
Всего		344	

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
Знания:	
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