

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
/И.Ю.Петрова/
«26» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности


23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте
(по видам)

Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол №8
от 25 июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии

 /Е.С.Алипова /

Разработана в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования
(Приказ Минобрнауки России
от 22.04.2014 №376)
по специальности 23.02.01 Организация
перевозок и управление на транспорте
(по видам)

Составитель (автор): Ливицкий М.Ю., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	164
контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц и т.д.	
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. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	4	
	1 Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	2	2
	2 Основы здорового образа жизни.	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика.		54	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия: 1. Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. 2. Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Эстафетный бег на 100 м, 400 м. 5. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. 6. Развитие общей и специальной выносливости. 7. Сдача нормативов по легкой атлетике. 8. Сдача нормативов в беге на короткие и средние дистанции. 9. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции.	18	3
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях).			

	Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	18	
Тема 2.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Метание гранаты с места на три шаговых шага. 2. Метание гранаты с разбега. 3. Специальные подготовительные упражнения метателя. 4. Сдача нормативов по метанию гранаты.	8	3
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.	10	
Раздел 3. Спортивные игры.		172	
Тема 3.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника игры в баскетбол: стойки.	1	3
	Зачет (3 семестр)	1	

<p>Тема 3.1. Баскетбол. (продолжение)</p>	<p>2. Техника игры в баскетбол: передвижения. 3. Техника игры в баскетбол: передача и ловля мяча. 4. Техника игры в баскетбол: ведение мяча. 5. Совершенствование технических приемов при игре в баскетбол. 6. Совершенствование тактических действий при игре в баскетбол. 7. Индивидуальная техника защиты. 8. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. 9. Упражнения на развитие координации движения, ловкости. 10. Совершенствование навыков ведения мяча. 11. Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления. 12. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча на точность. 13. Контрольные нормативы: выполнение передачи мяча скорость. 14. Контрольные нормативы: выполнение штрафных бросков. 15. Действия игрока в нападении. 16. Действия игрока в защите. 17. Действия игрока индивидуально.</p>	<p>31</p>	
	<p>Зачет (4 семестр)</p>	<p>1</p>	
<p>Тема 3.1. Баскетбол. (продолжение)</p>	<p>18. Командные действия игроков в нападении. 19. Командные действия игроков в защите. 20. Жестикуляция судьи. 21. Организация игры в баскетбол. 22. Судейство игры в баскетбол.</p>	<p>10</p>	
	<p>Контрольные работы</p>	<p>-</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p>	<p>42</p>	
	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>-</p>	
	<p>1</p>		<p>-</p>
<p>Тема 3.2. Волейбол</p>	<p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия.</p> <p>1. Техника игровых приемов в волейболе: стойки. 2. Техника игровых приемов в волейболе: передвижения. 3. Техника игровых приемов в волейболе: прием и передача мяча сверху, снизу. 4. Техника игровых приемов в волейболе: передача и прием мяча над собой. 5. Выполнение подачи мяча: прямая нижняя. 6. Выполнение подачи мяча: прямая верхняя. 7. Выполнение подачи мяча: нападающий удар. 8. Выполнение подачи мяча: блокирование. 9. Совершенствование технических приемов при игре в волейбол. 10. Совершенствование тактических действий при игре в волейбол.</p>	<p>21</p>	<p>3</p>

	11. Тактика игры в нападении и защиты.		
	Зачет (5 семестр)	1	
Тема 3.2. Волейбол (продолжение)	12. Командные действия. 13. Контрольные нормативы: передача мяча над собой. 14. Контрольные нормативы: подача прямая верхняя. 15. Контрольные нормативы: боковая подача. 16. Контрольные нормативы: нападающий удар. 17. Контрольные нормативы: блокирование. 18. Контрольные нормативы: передача мяча в парах. 19. Контрольные нормативы: верхняя подача мяча в указанную зону. 20. Контрольные нормативы: действия игрока в командной игре. 21. Правила соревнований. 22. Организация соревнований в волейбол.	22	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	42	
Раздел 4. Гимнастика.		50	
Тема 4.1. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	-	
	1		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусках, лазание по канату. 2. Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. 3. Лазание по канату различными приемами. 4. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. 5. Совершенствование гимнастических элементов. 6. Акробатика	11	3
	Зачет (6 семестр)	1	

Тема 4.1. Спортивная гимнастика (продолжение)	8. Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах. 9. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине. 10. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. 11. Совершенствование зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. 12. Сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	10	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	26	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		52	
Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки	Содержание учебного материала	-	
	1		-
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия. 1. Развитие точности и быстроты движений к выполнению упражнений на координацию движений. 2. Развитие игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений. 3. Бег на короткие дистанции 30-60 м. 4. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах.	8	3
	Зачет (7 семестр)	2	
Тема 5.1. Средства профессионально-прикладной физической подготовки (продолжение)	5. Опорные прыжки через коня и козла. 6. Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость. 7. Передача мяча от груди со скоком от пола. 8. Броски мяча в корзину на точность. 9. Упражнения с расстановкой предметов. 10. Упражнения со сборкой предметов. 11. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. 12. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортигры). 13. Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	17	
	Дефференцированный зачет (8 семестр)	1	

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности.	26	
Всего:		336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011 г. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011 г. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2005.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2009 г.);

Интернет-ресурсы:

1. [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала
2. [http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»
3. [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия.</p> <p>Итоговый контроль: зачет.</p>