

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020
год

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.05. Строительство и эксплуатация дорог и аэродромов.**

Организация-разработчик: Государственное областное автономное профессиональное образовательное учреждение «Липецкий колледж транспорта и дорожного хозяйства»

Разработчик: Дергунов Геннадий Петрович.- преподаватель физической культуры

Рекомендована Методическим советом ГОАПОУ «ЛКТиДХ»

Заключение Методического совета № _____ от « ____ » _____ 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).
Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК6, ОК8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики от перенапряжения и стресса

1.3. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

общий объем образовательной программы- 166 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем - 158 часов;

самостоятельной работы — 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем образовательной программы	166
обязательной учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем	158
в том числе:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	-
практические занятия	144
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
в том числе:	
- Утренняя гимнастика	4
- Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр	4
Промежуточная аттестация – зачет – 6 часов	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета – 2 часа	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
2 курс, 82 часа(34+48) 3 курс, 76 часов(34+42)				
Раздел I. Основы физической культуры				
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности 2 часа (3 семестр)	Содержание учебного материала		2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физически-ми упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел II. Легкая атлетика (14+8+6+12; 3, 4, 5, 6 семестр)			40	
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		14	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места			
	Практические занятия		14	
	1	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	4	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	5	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	6	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	7	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		14	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника бега по дистанции			
	Практические занятия		14	
	1	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	2	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	3	Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	4	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	5	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	6	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	7	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала		12	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника бега на средние дистанции.			
	Практические занятия		12	
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100м на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 м – юноши		
	2	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	3	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		

	4	Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега		
	5	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
	6	Техника метания гранаты		
	Самостоятельная работа обучающихся - Утренняя гимнастика - Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр		1 1	
Раздел 3. Баскетбол (12+10+10+8; 3,4,5, бсеместр)			40	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Правила игры в баскетбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		2	
	Практические занятия		8	
	1	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	3	Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	4	Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала		10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение – 2 шага – бросок».			
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10	
	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	3	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	4	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.			
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска		
	2	Совершенствование техники ведение, ловля и передача		
	3	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	4	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		10	
	Техника владения баскетбольным мячом			
	Практические занятия		10	
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	3	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	4	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		

	Самостоятельная работа обучающихся - Утренняя гимнастика - Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр	1 1	
Раздел 4. Волейбол (12+14+16; 4, 5,6, семестр)		42	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	12	
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков	2	
	Практические занятия	10	
	1 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке		
	2 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.		
	3 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	4 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
	5 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника нижней подачи и приёма после неё	10	
	Практические занятия		
	1 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	2 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	3 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	4 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	5 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника прямого нападающего удара	10	
	Практические занятия		
	1 Отработка техники прямого нападающего удара		
	2 Отработка техники прямого нападающего удара		
	3 Отработка техники прямого нападающего удара		
	4 Отработка техники прямого нападающего удара		
	5 Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Техника прямого нападающего удара	10	
	Практические занятия		
	1 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	3 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	4 Учебная игра с применением изученных положений.		
	5 Учебная игра с применением изученных положений		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика (4+4; 4,6 семестр)		8	
Тема 5.1	Содержание учебного материала	8	ОК2, ОК3,

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Техника коррекции фигуры		8	ОК6, ОК8
	Практические занятия			
	1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	2	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	3	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	4	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	5	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся			
- Утренняя гимнастика		1		
- Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр		1		
Раздел 6. Гимнастика и фитнес (4+12+2; 3, 4,5, семестр)			18	
Тема 6.1. Гимнастика и фитнес	Содержание учебного материала		18	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики			
	Практические занятия		18	
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений		
	2	Отработка техники выполнения кувырка вперед и назад		
	3	Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках;		
	4	Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку		
	5	Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах		
	6	Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах		
	7	Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах		
	8	Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах		
	9	Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики		
	10	Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики		
	11	Выполнение комплекса упражнений слайд-аэробики		
	12	Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.		
	13	Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики		
	14	Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами боевых видов спорта и единоборств		
	15	Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами йоги		
	16	Выполнение комплекса упражнений аэробики с элементами ушу		
	Самостоятельная работа обучающихся			
— Утренняя гимнастика		1		
— Отработка полученных навыков		1		
	Зачет (3,4,5 семестр)		6	
	Дифференцированный зачет (6 семестр)		2	
Итого:			166	

3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Универсальный спортивный зал:

- Брусья гимнастические – 2 шт.
- Перекладины универсальные – 3 шт.
- Маты гимнастические – 6 шт.
- Канат – 2 шт.
- Шведские стенки – 5 шт.
- Скамейки гимнастические – 5шт.
- Гири 16кг – 6 шт.
- Гири 24кг – 2 шт.
- Гири 32кг – 2 шт.
- Штанги универсальные – 2 шт.
- Гранаты для метания – 6 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Мячи баскетбольные – 10 шт.
- Мячи футбольные – 10 шт.
- Сетки волейбольные – 2 шт.
- Щит баскетбольный профессиональный 1800X1500 мм -2 шт.
- Кольцо баскетбольное амортизационное, игровое – 2 шт.
- Турник навесной – 4 шт.
- Упоры для отжимания – 4 шт.
- Скакалки резиновые – 20 шт.
- Туристические палатки – 4 шт.

Открытый стадион широкого профиля: беговая асфальтированная дорожка 250м, футбольное поле 70x40, сектор для прыжков в длину, единая полоса препятствий.

Лыжная база с лыжехранилищем:

- теплая раздевалка;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,
- выносные колонки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Профессиональное образование.—М.: Академия,2018.
2. Лях,В.И.Физическая культура(базовый уровень),10-11 класс.-АО «Издательство «Просвещение»,2020

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>