

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020
год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном грузовом)**.

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

Разработчик: Дергунов Геннадий Павлович, преподаватель физической культуры

Рекомендована Методическим советом ГОАПОУ «ЛКТиДХ»

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном грузовом)**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: изучение дисциплины Физическая культура осуществляется в рамках общего и гуманитарного циклов.

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;

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** часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;

самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	164
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
- Подготовка рефератов	6
- Утренняя гимнастика	82
- Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр	80
Промежуточная аттестация – зачет, зачет	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
Раздел I. Теоретическая часть				
Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала		4	
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		2
	2	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		2
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		2
	4	Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.		2
	5	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов: – Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности – Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		6	
Раздел II. Практическая часть				
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		42	
	1	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	2	Бег 100м, эстафетный бег 4х100м, 4х400м.		
	3	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию до 1000м (девушки), до 3000м (юноши).		
	4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	5	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	6	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гимнастика Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр		20 22	

Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала		24	
	Практические занятия			
	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		
	2	Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	4	Упражнения для коррекции зрения.		
	5	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	6	Строевые упражнения.		
	7	Упражнения на перекладине.		
	8	Упражнения на брусьях		
	9	Акробатика.		
	10	Прикладные упражнения.		
Самостоятельная работа обучающихся		10 12		
Утренняя гимнастика				
Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр				
Тема 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		10	
	Практические занятия			
	1	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		
	2	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.		
	3	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
	4	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	5	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Самостоятельная работа обучающихся			6 6
	Утренняя гимнастика			
	Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр			
	Зачет			2
	Тема 4. Спортивные игры: футбол	Содержание учебного материала		30
Практические занятия				
1		Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
2		Удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью.		
3		Отбор мяча, обманные движения.		
4		Техника игры вратаря		
5		Тактика игры в защите и в нападении.		

	6	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным и действующим правилам.	
	7	Технические приемы и командно-тактические действия. Тактические действия и приемы.	
	8	Судейство спортивных соревнований по футболу.	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гимнастика Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр		20 10
Тема 5. Спортивные игры: баскетбол	Содержание учебного материала		22
	Практические занятия		
	1	Ловля и передача мяча.	
	2	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	
	3	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	
	4	Техника защиты: перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	
	5	Тактика нападения, тактика защиты.	
	6	Правила игры. Техника безопасности во время игры.	
	7	Игра по упрощенным и действующим правилам.	
	8	Технические приемы и командно-тактические действия. Тактические действия и приемы.	
	9	Судейство спортивных соревнований по баскетболу.	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гимнастика Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр		8 12
	Зачет		2
Тема 6. Спортивные игры: волейбол	Содержание учебного материала		14
	Практические занятия		
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча.	
	2	Разновидности подачи мяча.	
	3	Нападающий удар, прием мяча снизу одной и двумя руками.	
	4	Прием мяча с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	
	5	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	
	6	Блокирование (одиночное).	
	7	Тактика игры в нападении и в защите.	
	8	Правила игры. Техника безопасности при игре. Игра по упрощенным и действующим правилам.	
	9	Технические приемы и командно-тактические действия. Тактические действия и приемы.	
	10	Судейство спортивных соревнований по волейболу.	
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гимнастика Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр		8 8
Тема 7. Атлетическая гимнастика, работа на	Содержание учебного материала		8
	Практические занятия		

тренажерах	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	2	Техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Утренняя гимнастика</i> <i>Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр</i>		8 4	
Тема 8. Плавание	Содержание учебного материала		8	
	Практические занятия			
	1	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.		
	2	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.		
	3	Плавание до 400м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		
	4	Плавание на боку, на спине.		
	5	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Плавание в открытом водоеме.		
	6	Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах. Самоконтроль при занятиях плаванием.		
	Самостоятельная работа обучающихся <i>Утренняя гимнастика</i> <i>Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр</i>		2 6	
	<i>Дифференцированный зачет</i>		2	
Всего:			336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- 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 70х40, 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:

аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок; радиомикрофон; мегафон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник/А.А.Бишаева.-5-е изд.-М.:ИЦ Академия,2018.- 320с.;
2. Лях В.И.Физическая культура(базовый уровень),10-11 класс.-АО «Издательство «Просвещение»,2020

Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, отработки полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<i>наблюдение и оценка деятельности обучающихся при выполнении практических занятий, отработке полученных навыков в игровых видах спорта и закреплении правил игр</i>
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>оценка деятельности обучающихся при выполнении тестирования, рефератов и сдачи дифференцированного зачета.</i>
основы здорового образа жизни	<i>оценка деятельности обучающихся при выполнении тестирования, рефератов и сдачи дифференцированного зачета.</i>