

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования  
имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
Н.А. Вагизова  
« 21 » 02 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по ППСЗ 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Разработчики Мухин В.И., Самарский О.А. - преподаватели ГАПОУ СКСПО.

РАССМОТРЕНА  
на заседании ПЦК  
Протокол № 1 от «29» 08 2017 г.  
Председатель ПЦК *Елианская С.В.*

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

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

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

***В результате освоения дисциплины студент должен уметь:***

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

***В результате освоения дисциплины студент должен знать:***

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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, потребителями.

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
обзорные занятия	-
лабораторно-практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
самостоятельная работа студента (всего)	168
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работой (проектом)	-
Промежуточная аттестация в форме:	дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа .	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретические сведения Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Самостоятельная работа:</b> Комплекс утренней гимнастики. Закаливание.	4	
	<b>Практические работы:</b> Техника безопасности на уроках по л/а. Обучение техники бега с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Ускорение на отрезках 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Контрольный норматив в беге на 60 метров и 100 метров. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Обучение техники и тактики бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 1000 метров. Обучение техники и тактики бега на длинные дистанции. Контрольный норматив в беге на 2000 и 3000 метров.	8	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника низкого и высокого старта техника бега.	8	
	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по ТБ по баскетболу. Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Обучение техники броска мяча по корзине. Учебная игра. Обучение техники штрафного броска. Учебная игра. Обучение ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра.	6	
Тема 1.2. Спортивные игры (баскетбол).	Зачетное занятие по баскетболу.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска в корзину. Техника штрафного броска. Техника исполнения броска.	7	
	<b>Практические работы:</b> Техника безопасности по гимнастике. Строевые упражнения в строю и в движении. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. Силовые упражнения.	5	
Тема 1.3. Гимнастика	Зачетное занятие по гимнастике.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника акробатических упражнений. Упражнения на расслабление.	4	

	<b>Практические работы:</b> Техника безопасности по волейболу. Обучение техники верхнего и нижнего приема волейбольного мяча. Обучение техники передачи волейбольного мяча. Обучение техники верхней и нижней подачи волейбольного мяча. Обучение техники нападающего удара. Техника подачи волейбольного мяча в прыжке. Командные тактические действия. Учебная игра. Перемещение игроков по площадке в игре. Учебная игра. Блокирование волейбольного мяча при н/у. Учебная игра. Совершенствование игры в волейбол. Учебная игра.	10	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры (волейбол).</b>	Зачетное занятие по волейболу.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника выполнения приема мяча. Техника выполнения передачи мяча. Техника выполнения. Техника выполнения н/у. Техника выполнения подачи.	11	
	<b>Практические работы:</b> ТБ по лыжной подготовке. Обучение техники одновременных лыжных ходов. Обучение техники попеременных лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Контрольный норматив в ходьбе на 3км и 5 км.	5	
<b>Тема 1.5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Практические работы:</b> ТБ по лыжной подготовке. Обучение техники одновременных лыжных ходов. Обучение техники попеременных лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Контрольный норматив в ходьбе на 3км и 5 км. Зачетное занятие по лыжной подготовке.	5 1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Умение правильно дышать.	6	
	Практические работы: Ловля и передача мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча по корзине. Учебная игра. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра.	5	
<b>Тема 1.6. Спортивные игры (баскетбол).</b>	Зачетное занятие по баскетболу.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника исполнения. Правила соревнований.	6	
	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по т. б. на уроках по л/а. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Ускорение на отрезках 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Совершенствование техники эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Контрольный норматив в беге на 60 метров и 100 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 1000 метров.	8	
<b>Тема 1.7. Легкая атлетика</b>	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места.	7	

	Итоговое занятие за год.	1	
<b>Раздел 2. Тема 2.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Комплекс утренней гимнастики. Закаливание.	2	
	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по т. б. на уроках по л/а. Контрольный норматив в беге на 100 метров. Обучение техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Обучение техники и тактике бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 500 и 1000 метров. Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции. Контрольный норматив в беге на 2000 и 3000 метров.	8	
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места. Техника бега.	8	
	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по ТБ по баскетболу. Приём и передача б/б мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Обучение техники броска мяча по корзине. Учебная игра.	6	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	Зачётное занятие по баскетболу.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска в корзину	8	
	<b>Практические работы:</b> ТБ на уроках по волейболу. Обучение техники передачи в/б мяча. Обучение техники верхней и нижней подачи в/б мяча. Обучение техники подачи в/б мяча в прыжке.	8	
<b>Тема 2.4. Волейбол.</b>	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника выполнения приема передачи. Техника выполнения подачи мяча.	8	
	<b>Практические работы:</b> ТБ по гимнастике. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. Силовые упражнения.	5	
<b>Тема 2.5. Гимнастика.</b>	Зачётное занятие по гимнастике.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника акробатических упражнений. Упражнение на расслабление.	6	
	<b>Практические работы:</b> ТБ по лыжной подготовке. Обучение техники одновременных лыжных ходов. Обучение техники попеременных лыжных ходов. Обучение техники конькового хода. Обучение техники спуска и подъёма на лыжах.	6	
<b>Тема 2.6. Лыжная подготовка.</b>	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника лыжных ходов.	6	



	<b>Практические работы:</b> Приём и передача б/б мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра.	5	
<b>Тема 2.7. Баскетбол.</b>	Зачётное занятие по баскетболу.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника исполнения. Правила соревнований	6	
	<b>Практические работы:</b> Обучение техники верхней и нижней подачи в/б мяча. Обучение техники верхнего и нижнего приема в/б мяча. Обучение техники верхнего и нижнего приема в/б мяча. Обучение техники передачи в/б мяча.	5	
<b>Тема 2.8. Волейбол.</b>	Зачётное занятие по волейболу.	1	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Техника выполнения подачи мяча. Техника выполнения приема передачи. Правила соревнований.	6	
	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по ТБ на уроках по л/а. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.	4	
<b>Тема 2.9. Легкая атлетика.</b>	<b>Самостоятельная работа.</b> Правила соревнований. Техника низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Техника бега.	6	
	Итоговое занятие за год.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	
<b>Тема 3.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	Комплекс утренней гимнастики. Закаливание.		
	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по т. б. на уроках по л/а. Обучение техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив по прыжкам в длину с места. Обучение техники и тактике бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 500 и 1000 метров. Обучение техники и тактике бега на длинные дистанции.	6	
<b>Тема 3.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места. Техника бега.	6	
	<b>Практические работы:</b> Инструктаж по ТБ по баскетболу. Приём и передача б/б мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Обучение техники броска мяча по корзине. Учебная игра.	5	
<b>Тема 3.3. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска в корзину.	7	
	Зачётное занятие по баскетболу.	2	
	<b>Практические работы:</b> ТБ на уроках по волейболу. Обучение техники верхнего и нижнего приема в/б мяча. Обучение техники передачи в/б мяча. Обучение техники верхней и нижней подачи в/б мяча. Обучение техники подачи в/б мяча в прыжке.	6	
<b>Тема 3.4. Волейбол.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований. Техника выполнения приема передачи. Техника выполнения подачи мяча.	6	

	<b>Практические работы:</b> ТБ по лыжной подготовке. Обучение техники одновременных лыжных ходов. Обучение техники попеременных лыжных ходов. Обучение техники конькового хода. Обучение техники спуска и подъёма на лыжах.	6	
<b>Тема 3.5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила соревнований. Техника лыжных ходов.	6	
	<b>Практические работы:</b> Приём и передача б/б мяча. Ведение мяча левой и правой рукой. Учебная игра. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра. Совершенствование ведения мяча с исполнением броска по корзине. Учебная игра.	5	
<b>Тема 3.6. Баскетбол.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника исполнения. Правила соревнований.	6	
	Зачётное занятие по баскетболу.	1	
	<b>Практические работы:</b> Обучение техники верхней и нижней подачи в/б мяча. Обучение техники верхнего и нижнего приема в/б мяча. Обучение техники верхнего и нижнего приема в/б мяча. Обучение техники передачи в/б мяча.	5	
<b>Тема 3.7. Волейбол.</b>	<b>Самостоятельная работа:</b> Техника выполнения подачи мяча. Техника выполнения приема передачи. Правила соревнований.	6	
	Зачётное занятие по волейболу.	1	
	Итоговая аттестация в форме: диф.зачета	2	
	Всего:	<b>336</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал», стадион (спортивную площадку), бассейн, лыжную базу, тренажёрный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, баскетбольные мячи).
- гимнастические снаряды (козёл гимнастический, брусья гимнастические, маты гимнастические, мостик гимнастический).
- лыжный инвентарь (лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, мази).

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### Интернет – источники:

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://mon.gov.ru/>
2. Российский образовательный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ [www.ed.gov.ru](http://www.ed.gov.ru)

##### Для студентов:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
6. 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, 2003.
7. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
8. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

10. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
11. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
12. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b><i>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</i></b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические работы.
<b><i>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</i></b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ.