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

1. Утверждаю
2. Приказ директора колледжа
3. от 25.05.2021г. №119/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена

 среднего профессионального образования

по специальности

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

 **2021 г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **3** |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | **4** |
| условия реализации программы учебной дисциплины | **10** |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | **11** |

**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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| 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.** |  |  |  |
| **Самостоятельная работа:**Комплекс утренней гимнастики. Закаливание. | 4 |  |
| **Практические работы:** 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 х 40 – 60 м. Ускорение на отрезках 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 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.** | **Самостоятельная работа.**  Правила соревнований. Техника низкого и высокого старта техника бега. | 8 |
| **Практические работы:** 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 |
| **Самостоятельная работа**. Правила соревнований. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска в корзину. Техника штрафного броска. Техника исполнения броска. | 7 |
| **Практические работы:** 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 |
| **Самостоятельная работа**. Правила соревнований. Техника акробатических упражнений. Упражнения на расслабление. | 4 |
| **Практические работы:** 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 |
| **Тема 1.4. Спортивные игры (волейбол).** | Зачетное занятие по волейболу. | 1 |
| **Самостоятельная работа.**  Правила соревнований. Техника выполнения приема мяча. Техника выполнения передачи мяча. Техника выполнения. Техника выполнения н/у. Техника выполнения подачи. | 11 |
| **Практические работы:** 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 |
| **Тема 1.5. Лыжная подготовка.** | **Практические работы:** 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. | 51 |
|  |
| **Самостоятельная работа.** 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 |
| **Тема 1.6. Спортивные игры (баскетбол).** | Зачетное занятие по баскетболу. | 1 |
| **Самостоятельная работа.** Техника исполнения. Правила соревнований. | 6 |
| **Практические работы:** 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 х 40 – 60 м. Ускорение на отрезках 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 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 |
| **Тема 1.7. Легкая атлетика** | **Самостоятельная работа.** Техника низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места. | 7 |  |
| Итоговое занятие за год. | 1 |  |
| **Раздел 2.** **Тема 2.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** | **Самостоятельная работа:**Комплекс утренней гимнастики. Закаливание. | 2 |  |
|  | **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 2.2. Лёгкая атлетика.** | **Самостоятельная работа:** Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места. Техника бега. | 8 |  |
|  | **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол.** | Зачётное занятие по баскетболу. | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа:** Правила соревнований. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска в корзину | 8 |  |
|  | **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 2.4. Волейбол.** | **Самостоятельная работа.** Правила соревнований. Техника выполнения приема передачи. Техника выполнения подачи мяча. | 8 |  |
|  | **Практические работы:** ТБ по гимнастике. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. Силовые упражнения.  | 5 |  |
| **Тема 2.5. Гимнастика.** | Зачётное занятие по гимнастике. | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа.** Правила соревнований. Техника акробатических упражнений. Упражнение на расслабление. | 6 |  |
|  | **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 2.6. Лыжная подготовка.** | **Самостоятельная работа.** Правила соревнований. Техника лыжных ходов. | 6 |  |
| **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 2.7. Баскетбол.** | Зачётное занятие по баскетболу. | 1 |  |
|  | **Самостоятельная работа.** Техника исполнения. Правила соревнований | 6 |  |
|  | **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 2.8. Волейбол.** | Зачётное занятие по волейболу. | 1 |  |
| **Самостоятельная работа.** Техника выполнения подачи мяча. Техника выполнения приема передачи. Правила соревнований. | 6 |  |
| **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 2.9. Легкая атлетика.** | **Самостоятельная работа.** Правила соревнований. Техника низкого и высокого старта. Техника эстафетного бега. Техника бега.  | 6 |  |
| Итоговое занятие за год. | 2 |  |
| **Раздел 3.** **Тема 3.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** | **Самостоятельная работа:**Комплекс утренней гимнастики. Закаливание. | 2 |  |
| **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 3.2. Легкая атлетика.** | **Самостоятельная работа:** Правила соревнований. Техника прыжка в длину с места. Техника бега. | 6 |  |
| **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 3.3. Спортивные игры. Баскетбол.** | **Самостоятельная работа:** Правила соревнований. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника броска в корзину. | 7 |  |
| Зачётное занятие по баскетболу. | 2 |  |
| **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 3.4. Волейбол.** | **Самостоятельная работа:**  Правила соревнований. Техника выполнения приема передачи. Техника выполнения подачи мяча. | 6 |  |
|  | **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 3.5. Лыжная подготовка.** | **Самостоятельная работа:** Правила соревнований. Техника лыжных ходов. | 6 |  |
| **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 3.6. Баскетбол.** | **Самостоятельная работа:** Техника исполнения. Правила соревнований. | 6 |  |
| Зачётное занятие по баскетболу. | 1 |  |
| **Практические работы:** 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 |  |
| **Тема 3.7. Волейбол.** | **Самостоятельная работа:** Техника выполнения подачи мяча. Техника выполнения приема передачи. Правила соревнований. | 6 |  |
| Зачётное занятие по волейболу. | 1 |  |
| Итоговая аттестация в форме: диф.зачета | 2 |  |
|  | Всего: | **336** |  |
|  |  |  |  |

**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 гимнастичесий).

- 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., 2016.

2.Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.

3.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2017.

4.Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2017.

5.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.

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, 2013.

7.Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.

8.Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2016.

9.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

10.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.

11.Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

12.Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

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

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