



**государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области**

**«Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени
Героя Российской Федерации**

Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДАЮ
Приказ директора колледжа
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)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. 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.	5 1	
	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.	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Комплекс утренней гимнастики. Закаливание.		
	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 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
3. Сайт ФГОУ Федеральный институт развития образования <http://www.firo.ru/>
4. Сайт Федерального агентства по образованию РФ 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
<i>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические работы.
<i>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ.