

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Саратовский техникум отраслевых технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	ОГСЭ 04 Физическая культура
Специальность/профессия	23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
Квалификация	«Техник»
Нормативный срок обучения	3 год 10 месяцев
Форма обучения	очная

Рабочая программа учебной дисциплины « ОГСЭ 01 Основы философии » (наименование учебной дисциплины) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России № 376 от 22 апреля 2014 г., зарегистрировано в Минюсте России №32499 от 29 мая 2014 г.) (ред. от 01.09.2022).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Саратовский техникум отраслевых технологий»

Составитель:

Солдатов Д.А., преподаватель ГАПОУ СО «Саратовский техникум отраслевых технологий»

Рецензент:

Внутренний: Романова Е.Ю., преподаватель высшей категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «ОГСЭ 04 Физическая культура» входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3.Цели и задачи дисциплины – требования к результатам профессиональной образовательной программы:

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен уметь и знать:

Код и наименование ОК	Умения	Знания
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях		
ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения		

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 84 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
- практические занятия	15
Самостоятельная работа обучающегося (всего) составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда; изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол); судейство соревнований по различным видам спорта; посещение студентами спортивных секций; участие студентов в соревнованиях по видам спорта	84
Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код и наименование ОК
1	2	3	4
Введение			
Физические способности человека и их развитие	1-2 Упражнения «кардио» для силовой выносливости 3-4 Упражнения для развития плечевого пояса. 5-6 Комплекс силовых упражнений для ног 7-8 Упражнения для коррекции осанки 8-10 Комплекс упражнений для развития и укрепления мышц спины и брюшного пресса	10	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа студента: Составить комплекс упражнений для развития силы рук. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц задней поверхности бедер.	5	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Раздел 1 Легкая атлетика Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов			
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие 11-14 Ознакомление с техникой выполнения. 15-18 Специально-беговые упражнения бегуна 19 Кроссовая подготовка. 20-24 Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. 25 -28 Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. 29 Бег 100,200 м., с низкого старта. 30-34 Совершенствование техники высокого и низкого стартов	24	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «Легкая атлетика»	12	
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие. 35-38 Техника бега на средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции. 39-42 Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование 43-46 Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06

	Самостоятельная работа студента: Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	6	
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие: 47-50Техника прыжка в длину с места. 51-54Ознакомление с техникой прыжка. 55-58Изучение техники прыжка.	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике.	6	
Тема 1.4 Техника эстафетного бега	Практическое занятие Техника эстафетного бега. 59-62Ознакомление с техникой эстафетного бега. 63-66Изучение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки. 67-70Совершенствование техники эстафетного бега..	12	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа студента: Посещение спортивных секций по легкой атлетике	6	
Раздел 2 Спортивные игры			
Тема 2.1 Баскетбол	Практическое занятие: 71-72 Техника ведения и передача мяча 73-74Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. 75-76 Специально-беговые упражнения бегуна 77-78 Обманные движения 79-80Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. 81-82Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. 83-84Изучение комбинационных действий защиты и нападения 85-86Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. 87Изучение правильности выполнения штрафных бросков. 88Совершенствование штрафных бросков. Двухсторонняя игра.	18	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по баскетболу, Посещение спортивных секций по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу. Судейство соревнований по баскетболу.	18	
Тема 2.2 Волейбол	Практическое занятие: 89Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. 90Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. 91Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками: 92Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	16	ОК 02 ОК 03 ОК 06

	93 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками 94 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. 95 Ознакомление с техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. 96 Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. 97 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. 98 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. 99 Техника верхней и нижней подачи мяча 100 Техника подачи мяча. 101 Ознакомление с техникой подачи мяча. 102-103 Работа с мячом в парах и тройках 104 Двусторонняя игра. Техника двусторонней игры.		
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу Судейство соревнований по волейболу Посещение спортивной секции по волейболу	8	
Тема 2.3 Гандбол	Практическое занятие: 105-106 Техника владения мячом 107-108 Ведение, ловля и передача мяча 109-110 Перемещения в парах и тройках 111-112 Стандарты: 9 метровые, 7 метровые броски. 113-114 Выполнение бросков по воротам. 115-116 Совершенствование техники передачи мяча. 117-119 Двусторонняя игра 120-122 Техника двусторонней игры	18	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил по волейболу Судейство соревнований по волейболу Посещение спортивной секции по волейболу	9	
Раздел 3 Тема 3.1 Лыжная подготовка	Практическое занятие: 123-126 Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 127-130 Полуконьковый и коньковый ход. 131-134 Передвижение по пересеченной местности. 135-138 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	16	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа студента:	8	

	Катание на лыжах в свободное время.		
Раздел 4 Тема 4.1 Гимнастика	Практическое занятие: 139-142 Тренировка для развития основных мышечных групп с гирей, штангой. 143-146 Многофункциональная тренировка 147-150 Комплексы упражнений с профессиональной направленностью 151-154 Комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов 155-158 Гимнастические упражнения без предметов и с предметами 159-162 Упражнения для укрепления различных групп мышц. 163-166 Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. 167-168 Дифференцированный зачет.	30	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Самостоятельная работа студента: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений упражнения на перекладине с отягощением	15	
	Итого	252	

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, щиты, сетки, антенны, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, шведская стенка, секундомеры).

Для занятий лыжным спортом:

Лыжная база с лыжехранилищами, теплые раздевалки, учебно- тренировочные лыжни и трассы спусков, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази и т. п.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио – видеозаписи, учебно – методическая литература и т. п.).

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники:

Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Минбулатов, В.М. Железняк – М.: Академия, 2010г.- 272с. }

Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич – М.: Высшая школа 2014г.-385с.

Коваленко Т.Г }

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010.-272с.

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. –М.: Дрофа. 2008.-316с. }

Полиевский С.А. Физкультура и профессия/ С.А. Полиевский, И.Д. Старцева – М.: Дрофа, 2011.-272с. } Физическая культура: программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие мин. образ. РФ. Изд.: Дрофа, 2010г.-80с.Физическая культура: учебник – М.: Высшая школа, 2011г.-249с.

Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. –М.: Академия, 2014.-142с.

3.2.2. Дополнительные источники:

Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. –М.: Академия, 2008г.-289с

Жуков М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков – М.: Дрофа., 2007г.-297с.

Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов. –СПб.: 2009г.-338с.

Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/ Г.П. Малахов. –СПб., 2012г.-313с.

Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методика, теория, практика/ А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, -М.: Академия, 2009г.-512с.

Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова. – М., 2011г.-541с.

Сулова Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва/ Ф.П. Сулов, Ж.К. Холодова. –М.: Академия, 2010г.-418с.

Яковлев Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта/ Н.Н. Яковлев. –М.: 2010г.- 268с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел / Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Р 1 Темы 1.1. - 1.4 Р 2 Темы 2.1. - 2.3 Р 3 Темы 3.1. Р 4 Темы 4.1	- зачет, практическая проверка - анализ результатов выполнения практических работ - Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях		
ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения		