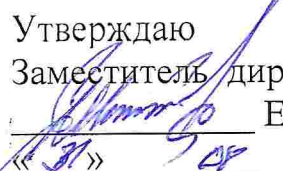


Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Крым
"Симферопольский автотранспортный техникум"

Утверждаю
Заместитель директора по УР

Е. С. Шохолов
« 31 » _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Симферополь, 2022

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) (утвержден приказом министерства образования и науки России от 22.04.2014 №376) для специальности:

23.02.01 Организация перевозок и управление на автотранспорте (по видам транспорта)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Симферопольский автотранспортный техникум»

Разработчики:

Письменный Сергей Георгиевич - руководитель физической культуры
Вакулюк Сергей Анатольевич - преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии математического и общего естественнонаучного цикла.

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ЦК _____ Абрамов Д.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на автотранспорте (по видам транспорта), входящей в укрупнённую группу специальностей Организация перевозок и управление на автотранспорте (по видам транспорта).

В структуре ОПОП учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить общие и профессиональные компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии личностных результатов (далее ЛР):

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 18. Активно применяющий полученные знания на практике.

ЛР 25. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 26. Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	336
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретические занятия	12
лабораторные работы	-
практические занятия	156
консультации	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала	11	
	1. Физиологические основы физической культуры и спорта	2	
	2. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	1	1-2
	<i>Лабораторные работы</i>	-	
	<i>Практические занятия</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов физических упражнений, в том числе утренней гимнастики.	8	
	Содержание учебного материала	112	2-3
	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Инструктаж по ТБ	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	52	
Практическое занятие №1 Строевые упражнения.	2		
Практическое занятие №2 Строевые упражнения	2		
Практическое занятие №3 Техника бега на короткие дистанции. Отработка низкого старта, стартовый разгон, набегание на финиш.			
Практическое занятие №4 Бег с хода 3-4х 40-60м	2		
Практическое занятие №5 Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5+6 х 30 метров.	2		
Практическое занятие №6 Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш. Входной контроль.	2		
Практическое занятие №7 Челночный бег.	2		
Практическое занятие №8 Техника эстафетного бега 4х100м. Прием и передача эстафеты. Бег в коридоре.	2		
Практическое занятие №9 Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4х100м. - Специальные беговые упражнения;	2	7	

	Практическое занятие №10 Техника метания гранаты. Бег 100 метров.	2
	Практическое занятие №11 Метание гранаты.	2
	Практическое занятие №12 Бег 100 метров.	2
	Практическое занятие №13 Техника бега на средние дистанции.	2
	Практическое занятие №14 Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м	2
	Практическое занятие №15 Бег 1000 метров.	2
	Практическое занятие №16 Бег 1000 метров.	2
	Практическое занятие №17 Бег 3000 метров.	2
	Практическое занятие №18 Прыжок в длину с места.	2
	Практическое занятие №19 Высокий и низкий старт до 40 метров, стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 метров.	2
	Практическое занятие №20 Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 40-60 метров.	2
	Практическое занятие №21 Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 x 70-80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	2
	Практическое занятие №22 Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400-до 800 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	2
	Практическое занятие №23 Переменный бег с ходьбой 100-200 метров. ОРУ в движении. Медленный бег. Средний бег 100-400 метров, 100 метров медленно.	2
	Практическое занятие №24 Бег 1000 метров. Ору для ног. Специальные Беговые упражнения. Бег 5 минут (средний темп). Бег 100 метров без учета времени.	2
	Практическое занятие №25 Низкий старт, бег 60 метров с учетом времени. Кросс 2000 и 3000 метров без учета времени.	2
	Практическое занятие №26 Сдача контрольных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	60
Тема 3. Спортивные игры (в зависимости от материально-	Содержание учебного материала	150
	4. Футбол. Инструктаж по ТБ.	2
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	78
	Практическое занятие №27 Ведение, остановка, передачи мяча, удары.	2
		2-3

технического и кадрового обеспечения в рабочей программе определяется одна или несколько спортивных игр)	Практическое занятие №28 Ведение, остановка, передачи мяча, удары.	2
	Практическое занятие №29 Перемещение с мячом и без него, забегания. Остановка мяча.	2
	Практическое занятие №30 Перемещение с мячом и без него, забегания. Остановка мяча.	2
	Практическое занятие №31 Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров. Стопорящий шаг, набивание.	2
	Практическое занятие №32 Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров. Стопорящий шаг, набивание.	2
	5. Волейбол. Инструктаж по ТБ по волейболу.	2
	Практическое занятие №33 Стойки игроков в волейболе	2
	Практическое занятие №34 Техника перемещения в волейболе	2
	Практическое занятие №35 Техника перемещения в волейболе	
	Практическое занятие №36 Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2
	Практическое занятие №37 Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2
	Практическое занятие №38 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2
	Практическое занятие №39 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2
	Практическое занятие №40 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2
	Практическое занятие №41 Тактика игры	2
	Практическое занятие №42 Тактика игры	
	Практическое занятие №45 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	2
	6. Баскетбол. Инструктаж по ТБ	2
	Практическое занятие №46 Стойки игроков в баскетболе	2
	Практическое занятие №47 Техника перемещений в баскетболе	2
	Практическое занятие №48 Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитник	2
	Практическое занятие №49 Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
	Практическое занятие №50 Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
Практическое занятие №51 Варианты ловли и передачи мяча.	2	
Практическое занятие №52 Варианты ловли и передачи мяча.	2	
Практическое занятие №53 Ловля и передача мяча. Броски мяча без	2	

	сопротивления, с сопротивлением. Броски на точность. Учебная игра.		
	Практическое занятие №54 Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча без сопротивления, с сопротивлением. Броски на точность. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие №55 Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча без сопротивления, с сопротивлением. Броски на точность. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие №56 Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников.	2	
	Практическое занятие №57 .Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников.	2	
	Практическое занятие №58 Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников.	2	
	Практическое занятие №59 Варианты ловли и передачи мяча	2	
	Практическое занятие №60 Варианты ловли и передачи мяча.	2	
	Практическое занятие №61 Варианты ведения мяча.	2	
	Практическое занятие №62 Варианты ведения мяча.	2	
	Практическое занятие №63 Штрафные броски.- Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита.	2	
	Практическое занятие №64 Штрафные броски.- Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита.	2	
	Практическое занятие №65 Тактика игры	2	
	Практическое занятие №66 Тактика игры	2	
	Практическое занятие №67 Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр. Выполнение двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	70	
	Содержание учебного материала	53	2-3
Тема 4. Атлетическая гимнастика	7. Атлетическая гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	22	
	Практическое занятие №68 Строевые упражнения.	2	
	Практическое занятие №79 Строевые упражнения.	2	
	Практическое занятие №70 Стойка на лопатках, на голове.	2	

	Практическое занятие №71 Кувырок вперед, назад.		
	Практическое занятие №72 Кувырок вперед, назад.	2	
	Практическое занятие №73 Силовая подготовка.	2	
	Практическое занятие №74 Силовая подготовка	2	
	Практическое занятие №75 Повороты на месте, в движении, перестроение.	2	
	Практическое занятие №76 Силовая подготовка	2	
	Практическое занятие №77 Повороты, перестроение на месте, в движении, колесо. Подтягивание на перекладине.	2	
	Практическое занятие №78 Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов физических упражнений.	30	
	Консультации	-	
	Дифференцированный зачет	-	
	Всего:	336	

Характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки, теннисные мячи, воланы;
- оборудование для силовых упражнений – гантели, гири, утяжелители и пр.;
- гимнастическая перекладина, стойки и перекладина для прыжков в высоту, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, секундомеры, весы напольные, ростомер и пр.;
- колодки стартовые, флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

Электронные средства обучения:

- мультимедиа;
- электронный носитель с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Электронные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. —

319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017.

2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта.— М., 2017.

3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

4. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

5. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.

6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

7. Приказ Министерства образования и наука РФ от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред.от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.).

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Готов к труду и обороне <https://www.gto.ru/>
2. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- роль физической культуры в общем и профессиональном развитии человека;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
- основы здорового образа жизни;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
- риски для здоровья и средства профилактики в условиях профессиональной деятельности.	
Усвоенные знания:	
- вести здоровый образ жизни;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
- пользоваться средствами профилактики в условиях профессиональной деятельности.	