

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт инженерно-педагогического образования
Колледж электроэнергетики и машиностроения

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Составитель(и): Преподаватель Р.Я. Мифтаков

Екатеринбург
2021

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 2021 года набора.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной программы профессионального обучения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы ОГСЭ.04 «Физическая культура» направлено на достижение следующих *целей*:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма;

- сохранения и укрепления здоровья;

- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» направлено на формирование части **общих компетенций**:

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<i>1</i>	<i>2</i>
Объем учебной дисциплины (всего)	336
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	156
промежуточная аттестация по учебной дисциплине в форме дифференцированного зачета	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика		42
Тема 1.1. Основы знаний	Содержание учебного материала: Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Лекция	2
Тема 1.2 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями	6
Тема 1.3 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
Тема 1.4 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	12
Тема 1.5 Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание учебного материала: Практические занятия	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
	2 Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	8

Тема 1.6 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Техника выполнения тройного прыжка.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		2
Раздел 2 Спортивные игры			132
Волейбол 2.1			
Тема 2.1.1 Стойка и перемещение волейболиста.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2
2	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	
Тема 2.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		6
Тема 2.1.3 Совершенствование передачи мяча	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4	
Тема 2.1.4 Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4	
Тема 2.1.5 Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		6

Тема 2.1.6 Поддача мяча по зонам.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4
Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		8
Тема 2.1.8 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		4
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		16
Баскетбол 2.2			
Тема 2.2.1 Стойки и перемещения баскетболиста. Тема 2.2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2
Тема 2.2.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
Тема 2.2.4. Выполнение приемов выбивания мяча.	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		12
Тема 2.2.5.	Содержание учебного материала:		

Техника выполнения бросков мяча	Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
Тема 2.2.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
Самостоятельная работа			10
Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.			
Тема 2.2.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание учебного материала:		
	Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	Самостоятельная работа		
Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».			4
Раздел 3. Лыжная подготовка			66
Тема 3.1.1. Попеременные лыжные ходы	Содержание учебного материала:		4
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Лекция		
	Практические занятия		
1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	4	
Самостоятельная работа			6
Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.			
Содержание учебного материала:			
Практические занятия			

Тема 3.1.2. Одновременные лыжные ходы	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	4
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		4
Тема 3.1.3. Коньковый ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	4
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		4
Тема 3.1.4. Способы перехода с хода на ход	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	4
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		4
Тема 3.1.5. Способы преодоления подъемов и спусков	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полулочкой, лесенкой.	4
	Самостоятельная работа Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		6
Тема 3.1.6. Способы торможений	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	6
	Самостоятельная работа Торможение изученными способами.		6
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	2
Раздел 4. Гимнастика			54
Тема 4.1 Строевые упражнения	Содержание учебного материала:		
	2	Практические занятия	4

	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.		
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8	
Тема 4.2 Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
		Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ	6
Тема 4.3 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: Практические занятия		
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	6
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	4
		Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	14
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	4	
Раздел 5. Фитнес-аэробика		30	
Тема 5.1 Основные понятия о фитнес-аэробике.	Содержание учебного материала: Лекция: «Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики».	4	
	«Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой». Самостоятельная работа Написание рефератов по теме: «Классификация фитнес-аэробики».	8	

<p>Тема 5.2 Основы обучения фитнес-аэробике.</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом. Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты. Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка. Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений. Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice). Упражнения с отягощениями.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное выполнение вышеназванных упражнений</p>	<p>10</p> <p>8</p>
<p>Дифференцированные зачеты 3-8 семестры</p>		<p>12</p>
<p>Всего:</p>	<p>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</p> <p>Самостоятельная работа:</p>	<p>168</p> <p>168</p>

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, бассейна, стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; лыжи, обручи, скакалки, гимнастические маты, гантели, гимнастические коврики, тренажеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная учебная литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Текст: электронный.

2. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

Дополнительная учебная литература:

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия , 2020. - 312, [1] с. – Текст : непосредственный.

2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>

3. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>

Интернет-ресурсы

1. <https://e.lanbook.com/book/136171>
2. <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>.
3. <https://www.iprbookshop.ru/75608.html>
4. <https://www.iprbookshop.ru/87176.html>