

Департамент образования и науки Костромской области

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ОГБПОУ

«БТЖТ Костромской области»

№ 106 от « 31 » 03 2017 года
5279 от 31.08.2017 wga

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ 04. Физическая культура

подготовка специалистов среднего звена по специальности: 23.02.01. «Организация перевозок и управление на транспорте »

Рассмотрено на
педагогическом совете
протокол № 3
от « 31 » марта 2017 г.

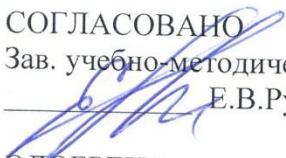
Рассмотрено на
педагогическом
совете
протокол №
От 30.08.2017.

Буй

2017

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебно-методическим отделом


Е.В.Румянцева

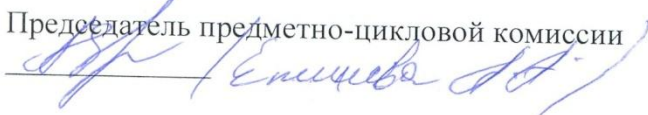
ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой
комиссии общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 8

от «15» 05 2017 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии


(Емтцева Е.В.)

Рабочая программа разработана в соответствии с
Приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 N 3
"Об утверждении федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальному
23.02.01 «Организация перевозок и управление
транспортом (по видам)» (Зарегистрировано
Минюсте России 29.05.2014 N 32499)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям 23.02.01. « Организация перевозок и управление на транспорте»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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 дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 168 часов; в неаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 84 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	168
Лабораторные работы	
Практические занятия	168
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект) если предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если * предусмотрено)	
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарные) и лабораторные занятия	Курсовое проектирование
Тема 1. Легкая атлетика	85,5	28,5	57		57	
Тема 2. Спортивные игры	82,5	27,5	55		55	
Тема 3. Гимнастика	27	9	18		18	
Тема 4. Лыжная подготовка	36	12	24		24	
Тема 5. Атлетическая гимнастика	18	6	12		12	
Тема 6. Дыхательная гимнастика	3	1	2		2	
Всего по дисциплине	252	84	168		168	

2.3 Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 « Физическая культура » по специальности 23.02.01. « Организация перевозок и управление на транспорте»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	82,5	
	Бег: низкий старт, стартовый разбег	57	
	Бег: 100 метров		2
	Бег: высокий старт, стартовый разбег		2
	Бег: 200 метров		2
	Эстафетный бег: техника бега		2
	Эстафета 4 x 100 метров		2
	Эстафетный бег: особенности техники бега		2
	Эстафета 4 x 200 метров		2
	Челночный бег, 3 x 10 метров		2
	Прыжки в длину с места		2
	Техника бега на большую дистанцию		2
	Бег: 2000 метров		2
	Метание гранаты		2
	Бег: 400 метров		2
	Толкание ядра		2
	Бег: 1500 метров		2
	Прыжки в длину с разбега		2
	Метание набивного мяча (1 кг)		2
	Разминка перед беговыми упражнениями		2
	Упражнение для развития скорости бега. Бег с ускорением на 50 метров		2
	Прохождение дистанций с равномерной скоростью		2
	Развитие выносливости		2
	Чередование медленного бега с прогулочной ходьбой		2
	Специальные упражнения для обучения вида легкой атлетики		2
			2
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие выносливости, быстроты, скоростных качеств. История развития л/а в России.	28,5	3

Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	36	
	Основные элементы тактики лыжных гонок	24	
	Преодоление препятствий		2
	Прохождение спусков и подъемов.		2
	Развитие общей выносливости		
	Прохождение дистанции 3 км		2
	Техника бега коньковым ходом		2
	Техника бега классическим ходом		2
	Техника бега попеременного хода		2
	Подготовка лыжного инвентаря		
	Бег на лыжах 5 км		2
			2
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. оказание ПМП при переохлаждении ,обморожении.	12	3
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала	27	
	Меры безопасности и оказание помощи пострадавшему	18	
	Общеразвивающие упражнения		2
	Поднимание туловища из положения лежа		2
	Приседание на одной ноге		2
	Подтягивание на низкой перекладине		2
	Прыжки через гимнастические скамейки		2
	Прыжки через скакалку		2
	Прыжок через коня		2
	Прыжок через козла		2
	Кувырок вперед		2
	Разучивание упражнений № 1,2		2
	Выполнение упражнений № 1,2		2
	Ходьба на месте с вращением рук, согнутых в локтевых суставах вперед и назад		2
	Стоя на коленях, сгибания и разгибания рук		2
	Стоя прямо, ноги врозь, руки на поясе наклон влево, вправо		2
	Из положения лежа на спине выполнить «мост»		2

	Вращение головы вправо и влево		2
	Перенос тяжести тела на правую и левую ноги		2
			2
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений производственной гимнастики	9	3
Тема 4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	82,5	
	Меры безопасности при проведении спортивных игр. Оказание первой помощи пострадавшему	55	
	Волейбол: правила игры		2
	Волейбол: тактика игры		2
	Волейбол: прием мяча		2
	Волейбол: виды подач		2
	Волейбол: блокирование подач		2
	Волейбол: прямой нападающий удар, страховка		2
	Волейбол: командные действия		2
	Волейбол: командная игра		2
	Волейбол: падение при приеме мяча		2
	Волейбол: падение с перекатом на спине, падения на бедро		2
	Волейбол: передачи мяча. Верхняя передача		2
	Волейбол: нижняя передача мяча		2
	Волейбол: нападающие удары. Прямой нападающий удар		2
	Волейбол: боковой нападающий удар		2
	Волейбол: тактика передач		2
	Волейбол: обманы		2
	Волейбол: тактика защиты. Блокирование		2
	Волейбол: групповой и одиночный блок		2
	Баскетбол: правила игры		2
	Баскетбол: тактика игры		2
	Баскетбол: командная игра		2
	Баскетбол: техника передачи мяча		2
	Баскетбол: бросок мяча в корзину		2
	Баскетбол: техника владения мячом		2
	Баскетбол: ведение мяча		2

	Баскетбол: перехват и выбивание мяча			2
	Баскетбол: перехват, накрывание и отбивание мяча			2
	Баскетбол: индивидуальные действия при нападении			2
	Баскетбол: групповые действия при нападении			2
	Баскетбол: индивидуальные действия при обороне			2
	Баскетбол: групповые действия при обороне			2
	Баскетбол: техника перемещений. Бег, рывок			2
	Баскетбол: приставные шаги, прыжки, остановки, повороты			2
	Баскетбол: техника владения мячом. Ловля мяча, передача мяча			2
	Баскетбол: передача одной рукой сверху. Передача двумя руками от груди			2
	Баскетбол: бросок двумя руками от груди			2
	Баскетбол: бросок двумя руками снизу			2
	Баскетбол: бросок одной рукой от плеча			2
	Баскетбол: тактика нападений			2
	Баскетбол: индивидуальные действия			2
	Баскетбол: групповые действия			2
	Мини футбол: командные действия			2
	Мини футбол: техника передачи и остановки мяча			2
	Футбол: правила, тактика игры			2
	Футбол: командная игра			2
				2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил и особенностей спортивных игр. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. История развития спортивных игр.	27,5		3
Тема 5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	18		
	Меры безопасности при занятиях на тренажерах	12		
	Оказание первой помощи при травмах			2
	Упражнения для развития основных мышечных групп			
	Упражнения на силовых тренажерах			2
	Упражнения на кардио тренажерах			2
				2

	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплексов упражнений для развития мышечных групп	6	3
Тема 6. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	3	
	Общие правила по дыхательной гимнастике.	2	
	Методика и техника проведения дыхательной гимнастики.		2
	Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой		2
	Восстановление дыхания после занятия физической культуры		2
			2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплексы дыхательной гимнастики.	1	3
Всего		252	

Для 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 ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала летнего стадиона спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного игрового зала.

-игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола и мини - футбола, прыжков в длину с места.

-кардио и силовые тренажёры

-мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд., стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

Для преподавателя

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд., стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.-(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

4.1 КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Должен уметь:

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

Методы оценки результатов:

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках.

Лёгкая атлетика.

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Аэробика (девушки)

Оценка техники выполнения комбинаций и связок.

Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальности.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью №
(места двукратной) шнуров

Директор Г.А. Чупрова

«31» _____ 2014 г.

