|  |
| --- |
| logo_btk |
| Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация«Бийский технолого-экономический колледж» |
|  |
| **Рабочая программа учебной дисциплины** |
| **ОГСЭ. 04 Физическая культура** |
| Для специальности 23.02.01. «Организация перевозок и управление на транспорте» |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Бийск 2021 г. |



Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура соответствует федеральному государственному образовательному стандарту в части требований к результатам освоения основной образовательной программы базовой подготовки специальности 23.02.01. «Организация перевозок и управление на транспорте»

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Бийский технолого-экономический колледж».

Разработчик: Величкин К.И. преподаватель АН ПОО «Бийский технолого-экономический колледж».

Программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии Профессионального цикла дисциплин гуманитарного профиля

Программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии Профессионального цикла дисциплин технического профиля

****

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| условия реализации программы учебной дисциплины | 20 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 21 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.01. «Организация перевозок и управление на транспорте».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки и формирует базовые знания для освоения общепрофессиональных и специальных дисциплин.

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

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа,

 в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;

самостоятельной работы обучающегося 168 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 336 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | 168 |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 168 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 168 |
| в том числе: |  |
| составление комплексов упражнений |  |
| самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы) |  |
| Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития |  |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета   |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **Третий семестр** | **32/18** |  |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** |  |  |  |
| **ОГСЭ.04** | **Теория и практика физической культуры** |  |
| **Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.** | **Содержание**  | 1022222 |
| 1.2.3.4.5. | Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.  | 1 |
|  |  |
| **Самостоятельная работа** | 182  4 4 4 4  |  |
|  | 1. | Тематика рефератов:**-** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.**-** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).**-** Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).**-** Составлениеи обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).**-** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  | **126** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.** | **Содержание**  | 322222 |
| 1.2.3.4. | Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 |
| 5. | Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.  | 6 |  |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 4 |
| 7. | Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Дифференцированный зачёт. | 22 |
|  |  **Четвёртый семестр** | 36/18 |
| **Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».** | **Содержание** |  18 2 2 2  2 |
| 1.2.3.4. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  | 2 |
| 5. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. | 4 |  |
| 6. | Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 4 |
| 7. | Закрепление практики судейства. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема 2.3. Бег на средние дистанции.**  | **Содержание**  | 18222  2 |  |
| 1.2.3.4. | Овладение техникой бега на средние дистанции.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 3 |
| 1. | Совершенствование техники бега на средние дистанции  | 4 |  |
| 2. | Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. | 4 |
|  |  | Дифференцированный зачёт. | 2 |
|  |   | **Самостоятельная работа** | **18** |
|  |  | Тематика рефератов:**-** Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.**-** Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).**-** Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).**-** Составлениеи обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).**-** Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). | 44422 |
|  |  |  **Пятый семестр** | **22/11** |
| **Тема 2.4. Бег на длинные дистанции.**  | **Содержание**  | 18224 |
| 1.2.3. | Совершенствование техники бега на дистанции.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.Разучивание комплексов специальных упражнений. | 3 |
| 4. | Воспитание выносливости. |  10 |  |
| **Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.** | **Содержание**  | 184  |
| 1. | Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. | 3 |
|  | **Шестой семестр** | **34/17** |  |
| 2.3. | Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. | 42 |  |
| 1. | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 |  |
| 2. | Совершенствование техники бега на средние дистанции.  | 2 |
| 3. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 4 |
| **Самостоятельная работа** | **16** |  |
| 1. | Составление комплексов упражнений. | 8 |
| 2. | Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. | 8 |  |
| **Раздел 3. Баскетбол** |  | **48** |  |
| **Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.** | **Содержание** | 12222 |
| 1.2.3. | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.Основные направления развития физических качеств.Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. | 2 |
| 4. | Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 6 |  |
| **Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.**  | **Содержание** | 8222 |
| 1.2.3. | Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.Развитие логического мышления в баскетболе.Дифференцированный зачёт. | 2 |
|  |  **Седьмой семестр** | 20/10 |  |
| 4. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». | 2 |  |
| **Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.** | **Содержание**  | 102224 |
| 1.2.3.4. | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.Закрепление техники выполнения среднего броска с места.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 3 |
| **Самостоятельная работа** | 16 |  |
| 1. | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. | 16 |
| **Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.** | **Содержание**  | 102222 |
| 1.2.3.4. | Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. | 3 |
| 5. | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа** | 16 |
| 1. | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. |  |
| **Раздел 4. Волейбол** |  | **42** |
| **Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.** | **Содержание**  | 1022 |
| 1.2. | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  **Восьмой семестр** Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.  | 2 |
| 3. | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 4 |  |
| **Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.**  | **Содержание**  | 102222 |  |
| 1.2.3.4. | Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | 2 |
| 1. | Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | 2 |  |
| **Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.** | **Содержание**  | 82 |
| 1. | Обучение технике прямого нападающего удара. | 2 |
|  |  | Дифференцированный зачёт. | 2 |  |
|  |  |  **Итого** |  |  |

Для характеристики уровня усвоения 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 ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

- многофункциональный принтер;

- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;

- тренажеры;

- гири;

**-** лыжный инвентарь;

**-** баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;

**-** скакалки;

**-** гимнастические коврики;

**-** скамейки;

**-** секундомеры;

**-** ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И.Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019.

3. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2015.

4. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.:«Питер», 2016.

**Интернет-ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. http://www.infosport.ru/minsport/

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2018г.

3. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

4. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2019.

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и 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* |
| **Умения:**  |  |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |
| **Знания:** |  |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. |