

Министерство образования, науки и молодежной политики
Забайкальского края
ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности среднего
профессионального образования**

23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам).

2019г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам).

Организация-разработчик: ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Разработчики:

Вышегородцев Денис Владимирович, преподаватель физвоспитания ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Рекомендована Методическим советом ГПОУ «Читинский политехнический колледж»

Заключение Методического совета № 1 от « 05 » сентября 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности ГПОУ 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>160</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>168</i>
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	<i>8</i>
Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.	<i>22</i>
Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	<i>8</i>
Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.	<i>16</i>
Совершенствование техники и тактики спортивных игр.	<i>114</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2	
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.		
	2 Социально-биологические основы физической культуры.		1
	3 Основы здорового образа и стиля жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	2	
Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	
	1 Физические качества человека. Упражнения для развития физических качеств.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	2	
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	1 Цели и задачи ППФП.		1
	2 Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.		
	3 Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений в профессиональной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	2	
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	
	1 Формы и содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий.		1
	2 Гигиена самостоятельных занятий.		
	3 Организация самостоятельных занятий (планирование, корректировка, пульсовой режим, интенсивность физической нагрузки).		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, сообщений по выбору обучающегося.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		320	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	1 Выполнение построений, перестроений.		
	2 Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.		2
	3 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений в процессе самостоятельных занятий	8	

Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		22	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование: техники бега на короткие дистанции; техники эстафетного бега; техники бега на средние и длинные дистанции; техники метания гранаты на дальность; техники прыжка в длину с разбега.	22	4
	2	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 5 км.		
	3	Воспитание двигательных качеств: выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных способностей.		
Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий.		22		
Тема 2.2. Футбол	Содержание учебного материала		16	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники нападения и защиты.	16	4
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4	Воспитание двигательных качеств: гибкости, скоростных качеств, выносливости, координационных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.		16	
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала		38	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники нападения и защиты.	38	2
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.		38	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала		36	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники нападения и защиты.	36	2
	2	Совершенствование тактики нападения и защиты.		
	3	Подвижные игры и эстафеты. Подготовительные игры. Учебные и контрольные игры.		
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений, точности, скоростно-силовых способностей, прыгучести.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.		36	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		16	
	Практические занятия			
	1	Особенности профессиональной деятельности как фактор ППФП студентов.	16	2
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности.		16	
Тема 2.7 Настольный теннис	Содержание учебного материала		24	
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки		2
2	Совершенствование технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка.			

	3	Совершенствование тактики игры, стилей игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	4	Воспитание двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики игры.		24	
			Всего: СРС:	336 168

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

тренажеры, баскетбольные щиты, корзины, волейбольные стойки, волейбольная сетка скамейки, маты, столы для настольного тенниса, мячи, ракетки для тенниса, дополнительный спортивный инвентарь (скакалки, обручи, конусы и т. д.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, электронный учебник по теме «Баскетбол», мультимедийная презентация «Волейбол. Шаги к успеху».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО, 2019г.
2. Лях В.И. физическая культура: учебник 10-11 кл, 2019г.
3. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Учебное пособие. Здоровье и физическая культура.- М.,2009г., 326с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. КНОРУС. Москва. 2013г. 420с.
5. Решетников Н.В., Ю.Л Кислицин. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения.- М: Издательский центр «Академия», 2002. 152с.
- 6.Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие.- М: Изд. «Форум», 2009. 208с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. 249с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2002. 182с.
3. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник. М.: Академия, 2004.
4. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. М.: Академия, 2006. 256с.
5. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. 176с

Интернет ресурсы:

1. Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Оценка уровня развития физических качеств проводится, по приросту к исходным показателям, тестированием в контрольных точках: на входе-начало учебного года, семестра; на входе- в конце учебного года, семестра, изучения темы.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения практических заданий по работе с информацией, документами, литературой.
- основы здорового образа жизни.	Оценка качества выполнения самостоятельной работы