

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Краевое государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение «Промышленный колледж энергетики и связи»
(«Филиал КГА ПОУ «Энергетический колледж»)

СОГЛАСОВАНО
Председатель ПЦК

 Н.А.Югаев
« 25 » апреля 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель филиала

КГА ПОУ «Энергетический колледж»



Е.В.Захарова

« 25 » апреля 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта /

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Базовая подготовка среднего профессионального образования
(очная форма)

г. Артем
2018

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ МОН РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»), требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (Приказ МОН от 22.04.2014 № 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»), письма МОН РФ от 17.03.2015 № 06-259, примерных программ, рекомендованных ФГАУ ФИРО с 2015 г.

Разработчик: Коваль Г.А., преподаватель филиала КГА ПОУ
«Энергетический колледж»

Рецензенты:

1. Трибох Н.П., преподаватель филиала КГА ПОУ
«Энергетический колледж»

2. Г.И. Мазурова, руководитель авиационного
(подпись) (ФИО, должность)

учебного центра АО «Международный аэропорт Владивосток»



I Рабочая программа пересмотрена на заседании ПЦК:

Протокол от « _____ » _____ 201__ г. № _____

Председатель ПЦК _____
(подпись) (И.О.Фамилия)

II Рабочая программа пересмотрена на заседании ПЦК:

Протокол от « _____ » _____ 201__ г. № _____

Председатель ПЦК _____
(подпись) (И.О.Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте и составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, а также на основании примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»).

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки.

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным

стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 171 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 54 часов;
- консультации – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
в том числе:	
Участие в соревнованиях по видам спорта	18
Судейство соревнований по волейболу и баскетболу	9
Отработка техники легкоатлетических упражнений	9
Совершенствование комбинаций из освоенных элементов по видам спорта	18
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формы контроля
1	2		3	4
Введение			20	
Введение	Практические занятия		2	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни. Физическое совершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки		
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по видам спорта		18	
Раздел 1 Легкая атлетика			32	
Тема 1. 1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта.	Практические занятия		7	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна.		
	2	Ознакомление с техникой высокого и низкого старта.		
	3	Совершенствование техники высокого и низкого старта.		
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции.	Практические занятия		7	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Техника бега на короткие и средние дистанции.		
	2	Ознакомление с техникой бега.		
	3	Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.	Практические занятия		7	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Техника прыжка в длину с разбега.		
	2	Ознакомление с техникой прыжка.		
	3	Изучение техники прыжка - разбег, отталкивание от планки, полет, приземление.		
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		7	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Техника эстафетного бега.		
	2	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.		

	3	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование передачи эстафетной палочки.		нормативов)
	Самостоятельная работа студента: Отработка техники легкоатлетических упражнений		4	
Раздел 2 Гимнастика			24	
Тема 2.1. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия		12	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой.		
	2	Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение Комплекса акробатических упражнений.		
	3	Совершенствование техники акробатических упражнений.		
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика для юношей	Практические занятия		12	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Медленный бег в течение 5-8 мин, глубокие приседания 10-12раз, наклоны вперед 12-20 раз, махи ногами вперед, назад, в стороны 12-20 раз каждой ногой.		
	2	Отжимание от брусьев (до отказа), подтягивание на перекладине(до отказа),поднимание прямых ног в висе(до касания перекладины или как позволяет подготовка).		
	3	Упр. на растяжку(мостики, наклоны вперед к прямым ногам в стойке и сидя, шпагаты, махи ногами.		
	4	Упр. резиновыми амортизаторами.		
	5	Лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх или вниз.		
	6	Упр. на развитие основных групп мышц. Контрольные подходы на каждое упражнение.		
Раздел 3. Спортивные игры.			32	
Тема 3.1. Волейбол. Техника приема и передач мяча снизу двумя руками.	Практические занятия.		4	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Ознакомление с техникой приема и передач мяча двумя руками.		
	2	Игра в тройках через сетку с приемами мяча снизу и сверху и последующей сменой места после передачи.		
Тема 3.2. Техника приема и передач мяча сверху двумя руками.	Практические занятия		4	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных
	1	Ознакомление техникой приема мяча сверху двумя руками.		
	2	Передача и прием мяча сверху с последующим перемещением.		
	3	Нападающий удар у сетки. Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4.		

	4	Совершенствовать технику выполнения упражнений ранее изученных.		нормативов)
	Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу и баскетболу		4	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи.	Практические занятия		4	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой.		
	2	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.		
	3	Совершенствование техники подач мяча.		
Тема 3.4. Двусторонняя игра.	Практические занятия		4	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.		
	2	Совершенствование техники защитных действий.		
	3	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двусторонней игре 5х5.		
Тема 3.5. Баскетбол. Техника ведения и передачи мяча	Практические занятия		4	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Ведение и бросок мяча в кольцо.		
	2	Передача мяча одной рукой в движении, ловля мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо с разных точек.		
	3	Бег по залу с прыжками, доставая рукой до баскетбольной сетки		
Тема 3.6 Тактические действия в защите.	Практические занятия		4	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Взаимодействия игроков в защите.		
	2	Двусторонняя игра. 4х4, 5х5 с применением ранее изученных приемов.		
Тема 3.7. Тактические действия в нападении.	Практические занятия		4	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в нападении.		
	2	Взаимодействие игроков в нападении.		
Раздел 4. Общая физическая подготовка.			45	

Тема 4.1. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений.	Практические занятия		8	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Выпрыгивание на максимальную высоту вверх, толкаясь двумя ногами.		
	2	Выпрыгивание вверх и в длину с низкого приседа.		
	3	Бег в упоре о гимнастическую стенку.		
	4	Приседание на двух ногах на быстроту с выпрыгиванием вверх.		
Тема 4.2. Выполнение упражнений на подвижность и координацию.	Практические занятия		12	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Челночный бег 3x10, 4x9, 2x15 из исходных положений лицом, спиной вперед.		
	2	Эстафета с элементами упражнений.		
	3	Бег из различных исходных положений различными способами.		
	4	Метание в цель (кольцо, щит, стена) различными мячами.		
Тема. 4.3. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силового характера.	Практические занятия		10	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Круговая тренировка по методу интервальных упражнений.		
	2	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе.		
	3	Прыжки с набивным мячом в руках у стены с касанием отметок на стене.		
Тема 4.4. Совершенствование упражнений на подвижность и выносливость.	Практические занятия		5	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
	1	Прыжки со скакалкой на месте в темпе 130-140 прыжков за 1 мин.		
	2	Комбинированная эстафета с ускорениями, остановками, поворотами, прыжками, ведением, ловлей и передачей мяча.		
	3	Круговая тренировка по методу длительных непрерывных упражнений.		
	4	Круговая тренировка по методу интервальных упражнений с жесткими интервалами отдыха.		
	Самостоятельная работа студента: Совершенствование комбинаций из освоенных элементов по видам спорта		10	Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
		Всего	171	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, инвентарь (секундомер, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Обр. Р.Ф. Изд.: Дрофа. 2010г.
2. Физическая культура. Решетников Н.В., Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. Учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования 13-е издание. - Москва, издательский центр «Академия», 2013г.

Дополнительные источники:

1. Белов, В.И. Валеология/ здоровье, молодость, красота, долголетие/ Ф.Ф. Михайлович.- М: Академия, 2007 г.
2. Железняк В. М. Теория и методика обучения предмету: «Физическая культура» /В.М. Железняк, В.М. Минбулатов, и др.-М.: Академия, 2010г.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры/- М.,- Дрофа.,-2002г
4. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич –М.: Высшая школа 2007г.
5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание/- СПб, 2008 г.
6. Мишин Б. И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.- М.: Наука,2010г.
7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев.- М.Дрофа, 2008г.
8. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/- М.,- 2005г.
9. Физическая культура: учебник-М. Высшая школа,2009г.
10. Яковлев, Н.Б. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта.-М., 2005 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 	<p>Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; – жизни. 	<p>Текущий контроль в форме устного опроса, рефератов.</p>