

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Тамбовский техникум железнодорожного транспорта
(ТаТЖТ - филиал РГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР

/ О.И. Тарасова/

июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

2021

Рабочая учебная программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (код по учебному плану и название дисциплины) разработана в качестве материала для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в Тамбовском техникуме железнодорожного транспорта – филиал РГУПС и осуществления учебно-воспитательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 849 от 28.07.2014 г. по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Организация-разработчик: Тамбовский техникум железнодорожного транспорта (ТаТЖТ - филиал РГУПС)

Разработчик:

Чикова Л.А., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории, руководитель физической культуры ТаТЖТ - филиал РГУПС

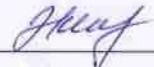
Рецензенты:

Ечевская О.В. руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж г.Тамбова»

Мироненко Э. Ю.. председатель ЦК ОГСЭ дисциплин ТаТЖТ - филиал РГУПС

Рекомендована цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 10 от «10» июня 2021г.

Председатель цикловой комиссии  /Э. Ю. Мироненко/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
1.1. Область применения программы	4
1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:	5
1.5. Формируемые компетенции:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	25
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению. ...	25
3.2 Информационное обеспечение обучения.	Ошибка! Закладка не определена.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27
5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и учебным планом.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

Целью дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является формирование физической культуры личности обучающегося, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение здорового образа жизни в систематическое физическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное состояние использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, из них практические занятия 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

1.5. Формируемые компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ 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
Промежуточная аттестация: 3-7 семестры – зачёт; 8 семестр - дифференцированный зачет.	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		12	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Проведение обучающимися самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактики нарушений работы органов и систем организма.</p> <p>Выполнение рефератов.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля.</p>	8	
Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие.	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнение рефератов.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
	спортивно-массовых мероприятий.		
Раздел 2. Учебно-практические основы	формирования физической культуры личности.	100	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	Практические занятия. Двигательные действия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3x10, 10x10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.	10	2 3
	Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.	6	
Тема 2.2. Гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Ведение дневника самоконтроля.	10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2 Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Акробатика. Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырок вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед прыжком через препятствие с разбега (высота до 1 м). Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа. Стойка на голове и руках. Колесо. Девушки. Подтягивание в полувисе. Гимнастическая скамейка. Перемещение шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Акробатика. Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа и стоя.	3	4 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие гибкости и силовой подготовки. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	9	
Тема 2.3. Легкая атлетика.	Практические занятия. Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение пра-	10	2 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	<p data-bbox="252 1025 289 1055">2</p> <p data-bbox="289 517 437 1563">вильного дыхания. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание.</p> <p data-bbox="437 517 659 1563">Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Повторный бег 500-600 м. Повторный бег 100-150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50-60 м (150-200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.</p> <p data-bbox="659 517 880 1563">Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4x100 м.</p> <p data-bbox="880 517 1141 1563">Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой - положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.</p>	3	4
	<p data-bbox="1141 958 1178 1563">Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p data-bbox="1178 517 1255 1563">Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p data-bbox="1255 517 1332 1563">Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</p> <p data-bbox="1332 517 1369 1563">Выполнение рефератов.</p> <p data-bbox="1369 517 1399 1563">Ведение дневника самоконтроля.</p>	9	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p data-bbox="263 1839 286 1861">1</p> <p data-bbox="301 1697 332 2119">Тема 2.4. Спортивные игры.</p>	<p data-bbox="263 1021 286 1043">2</p> <p data-bbox="301 1189 332 1536">Практические занятия.</p> <p data-bbox="332 528 586 1536">Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p data-bbox="586 528 917 1536">Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p data-bbox="917 1256 948 1536">Двусторонняя игра.</p> <p data-bbox="948 528 1248 1536">Гандбол. Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Техника нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p data-bbox="1248 528 1395 1536">Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча. Вбрасывание мяча. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения (финты). Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (ин-</p>	<p data-bbox="263 394 286 416">3</p> <p data-bbox="301 394 332 416">18</p>	<p data-bbox="263 170 286 192">4</p> <p data-bbox="301 170 332 192">2</p> <p data-bbox="332 170 355 192">3</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<p>1</p>	<p>2</p> <p>индивидуальные, групповые и командные действия). Взаимодействия игроков. Техника игры вратаря. Основная стойка в воротах, передвижения в воротах без мяча. Ловля мяча.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p>Настольный теннис. Стойки игроков. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.</p> <p>Бадминтон. Основная стойка. Передвижения. Способы хватки ракетки. Жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приемы волана. Выбор дистанции при приеме волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий игроков в парной и одиночных встречах. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>	3	4
<p>Тема 2.5. Виды спорта по выбору.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</p> <p>Выполнение рефератов.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля.</p>	14	
<p>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши).</p>	<p>Практические занятия.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц.</p>	8	2 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	3	4
2.5. Аэробика (девушки).	Практические занятия. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		2 3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля. Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов по видам спорта.	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ).	12	4	1 2
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФ в достижении высоких профессиональных результатов.	<p>Практические занятия. Развитие выносливости, гибкости, ловкости; подвижности пальцев, точности движений, специальной физической подготовки, совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения, самомассаж. Основные средства ППФ: Спортивные игры и гимнастика.</p>	4	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых профессионально значимых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий профессионально-прикладной физической подготовки. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Практические занятия. Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, пролезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскокивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>Интерактивные формы обучения: обсуждение комплексов профессионально-прикладной подготовки.</p>	2	2 3
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	3 курс	8	
Тема 1.3. Основы физической и спортивной подготовки.	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	на основе выполнения физических упражнений. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.		
Тема 1.4. Спорт в физическом воспитании обучающихся.	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. посещение секционных занятий по избранному виду спорта. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля. Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.	4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.		94	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	Практические занятия. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. движные игры различной интенсивности. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Ведение дневника самоконтроля.	9 8	1 2
Тема 2.2. Гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Упражнения на снарядах. Перекладина высокая. Подтягивание в висе. Подъем разгибом из размаха. Подъем переворотом. Соскок дугой.	8	2 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	<p style="text-align: center;">2</p> <p>Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Из размахивания в упоре на руках подъем разгибом в упор. Подъем махом назад и махом вперед. Стойка на плечах махом. Соскоки махом вперед и назад.</p> <p>Акробатика. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках (с помощью). Переворот с головы. Стойка на руках. Колесо.</p> <p>Девушки. Подтягивание в полувисе. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> <p>Акробатика. Группировка: сидя, лежа на спине, в упоре присев. Перекаты назад, в сторону, в группировке, кувырки вперед, назад и соединенные кувырков. Кувырок прыжком. Кувырок вперед из стойки ноги врозь, с шага длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Мост из положения лежа и стоя.</p>	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев.</p> <p>Развитие гибкости, ловкости и силовой подготовки.</p> <p>Выполнение рефератов.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля.</p>	8	
Тема 2.3. Легкая атлетика.	<p>Практические занятия.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные, средние и короткие дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Повторный бег на 150-200 м с заданной скоростью. Переменный бег 600-800 м. Бег с ускорением до 100, 400 м. Кросс: 500, 1000, 2000, 3000 м.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "ножницы". Прыжок с 3-5 беговых шагов с приземлением на маховую ногу и последующей пробежкой в яме. Прыжок с 3-5 беговых шагов со сменной ног в полете, приземлением на толчковую ногу с последующей пробежкой. Прыжок способом "ножницы" с малого разбега с выполнением 2,5 шагов в полете с приземлением на обе ноги. Работа рук, дви-</p>	7	2 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
I	2	3	4
	<p>жение таза и положение туловища. Выполнение прыжка с обычного разбега.</p> <p>Совершенствование метания гранаты.</p> <p>Участие в организации и судействе соревнований.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двупательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</p> <p>Выполнение рефератов.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля.</p>	7	
Тема 2.4. Спортивные игры.	<p>Практические занятия.</p> <p>Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия: прием мяча снизу от сетки; отбивание мяча снизу и сверху двумя руками через сетку, стоя спиной к ней; отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.</p> <p>Групповые и командные действия: совершенствование способов блокирования. Своевременная страховка блока.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p>Баскетбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Совершенствование сочетаний передвижений, ведений и передач мяча. Совершенствование передач мяча на быстроту и точность (продольных и поперечных, коротких, средних и длинных). Совершенствование бросков мяча в корзину изученными способами с различных расстояний и с активным "сопротивлением противника". Техника и тактика нападения. Совершенствование индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча. Групповые действия. Совершенствование различных способов взаимодействия двух или более игроков - заслонов. Командные действия. Система позиционного нападения. Ее применение против</p>	19	2 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	<p>2</p> <p>личной системы защиты. Техника и тактика защиты. Зонная защита: а) зонный прессинг на всей площадке; б) зонный прессинг на своей половине площадки. Двусторонняя игра. Гандбол. Совершенствование технических приемов, тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Ловля мяча: всеми способами при сопротивлении противника и в игровой обстановке. Передача мяча: при встречном движении игроков, с помощью отвлекающих действий. Броски в ворота: с закрытых позиций и с помощью отвлекающих действий. Тактика бросков (оценка позиции вратаря, его передвижения, положение рук и ног). Групповые взаимодействия в нападении: Применение заслонов для бросков по воротам и ухода от противника. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра. Футбол. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия). Взаимодействия игроков. Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами, создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот. Техника игры вратаря. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов. Настольный теннис. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра. Бадминтон. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактика игры в бадминтон. Двусторонняя игра.</p>	3	4
	<p>10</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных ран-</p>	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.5. Виды спорта по выбору.	гов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	18	
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика (юноши).	Практические занятия. Совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. Выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:	8	2 3
2.5.2 Аэробика (девушки).	Практические занятия Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физических занятий.	10	2 3
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП).	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля. Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов по видам спорта.	18	
Тема 3.1. Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Практические занятия Формирование профессионально значимых физических качеств. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	2 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. Ведение дневника самоконтроля.</p>	4	
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.	<p>Практические занятия. Физическая подготовка. Основные приемы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приемы, приемы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.</p>	5	2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля.</p>	5	
	<p>Интерактивные формы обучения: обсуждение комплексов профессионально-прикладной подготовки.</p>		
	4 курс		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		8	
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>	4	
Тема.1.6. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Интерактивные формы обучения: просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий.	70	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической подготовки.	Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	8	3
	Практические занятия. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Ведение дневника самоконтроля.	8	
Тема 2.2. Гимнастика.	Практические занятия Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Поднимание туловища. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина высокая. Вис. Подтягивание в висе. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре. Девушки. Подтягивание в полувисе. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	8	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие гибкости, ловкости и силовой подготовки. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.	8	
Тема 2.4. Спортивные игры.	Практические занятия Волейбол. Техника выполнения основных технических элементов игры.	16	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	<p>2</p> <p>Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия: совершенствование способов блокирования. Своевременная страховка блока.</p> <p>Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники выполнения основных технических элементов игры. Техника и тактика нападения. Групповые действия. Командные действия.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Настольный теннис. Техника выполнения основных технических элементов игры. Тактические комбинации. Тактика одиночных и парных игр. Двусторонняя игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта.</p> <p>Выполнение рефератов.</p> <p>ведение дневника самоконтроля.</p>	3	4
Тема 2.5. Виды спорта по выбору. Тема 2.5.1. Атлетическая гимнастика (юноши).	<p>Практические занятия.</p> <p>Совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>Выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p>	8	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2.5. Аэробика (девушки).	<p>Практические занятия. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы» к «хвосту», «зигзаг», «сложения», «блок-метод». Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>	6	2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Выполнение рефератов. Ведение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Интерактивные формы обучения: рассмотрение схем общеразвивающих упражнений и обсуждение техники выполнения отдельных элементов по видам спорта.</p>		
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП).		14	
Тема 3.1. Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<p>Практические занятия Формирование профессионально значимых физических качеств. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p>	6	2 3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. Ведение дневника самоконтроля.</p>	8	
	<p>Интерактивные формы обучения: обсуждение комплексов профессионально-прикладной подготовки.</p>		
Итого:		336	

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура в наличии имеется спортивный комплекс, включающий в себя спортивный (игровой) зал, малый гимнастический зал, тренажерный зал, кабинет теоретической подготовки, открытый спортивный стадион широкого профиля, кабинет физического воспитания, в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение спорткомплекса оснащено оборудованием и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

В тренажерном зале имеется аудио-видео- оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут пользоваться видеоматериалами для освоения практического материала программы.

Перечень основного оборудования спортивного комплекса:

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
2. Спортивные залы – гимнастический и игровой;
 - силовой тренажер «Провер Про» (вес) – 1 шт.; силовой тренажер «Ультро Бенч» - 1 шт.; скамья для прессы BodySolidPowerline – 6 шт.; стол для н/тенниса – 5 шт.; табло спортивное универсальное – 1шт.; турник Winner/OxygenVKRStand 2-4 шт.; эллиптический тренажер «Мэдисон» - 1 шт.; сетка для н/тенниса – 10 шт.; ракетка для н/тенниса – 7 шт.; граната 750 гр. – 5 шт.; брусья гимнастические – 1 шт.; козел гимнастический – 1 шт.; кольца гимнастические с тросиком -1 шт.; конь гимнастический -1шт.; мостик гимнастический облегченный с пружинами – 1 шт.; стол для н/т АТЕМИ – 1 шт.; теннисный стол – 1 шт.; турник на растяжках – 1 шт.; баскетбольный щит игровой – 2 шт.; беговые лыжи KNEISSL - 4 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; табло универсальное для спортивных игр ТЭС-04 р-р930х630мм – 1 шт.; щит баскетбольный АТЛАНТ – 1 шт.; мяч баскетбольный MIKASA – 71 шт.; мяч баскетбольный TF-500 – 10 шт.; мяч баскетбольный TOR- 30 шт.; мяч

баскетбольный – 20 шт.; мяч волейбольный GALA – 25 шт.; мяч волейбольный TORRES – 20 шт.; мяч футбольный TORRES – 10 шт.; мяч футбольный SEL – 27 шт.; сетка баскетбольная – 20 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле; беговые дорожки; спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство «Юрайт», 2020. – 424 с. - (Профессиональное образование). – Режим доступа:

<https://biblio-online.ru/book/>

Дополнительная:

1. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т.А. Завьялова [и др.]; под ред. С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство «Юрайт», 2019. – 189 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном развитии человека,- основы здорового образа жизни. <p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- защита рефератов;- тестирование;- ведение дневника самоконтроля;- устный опрос. <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">-оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;- оценивание выполнения контрольных упражнений для проверки уровня физической подготовленности;- контроль освоения техники владения двигательными действиями, умениями и навыками: <p>Легкая атлетика.</p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжков в длину, метания гранаты.</p> <p>2.Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">-оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;- оценивание выполнения контрольных упражнений для проверки уровня фи-

Спортивные игры.

1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, в ворота, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).
2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных упражнений по спортивным играм.
3. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.
4. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.

Гимнастика.

1. Оценка выполнения контрольных упражнений.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.

Аэробика (девушки).

1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.

Атлетическая гимнастика (юноши).

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

5. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями.

Освоенные профессиональные и общие компетенции	Основные показатели оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Мониторинг динамики изменения уровня физической подготовленности, оценка эффективности и качества выполнения физических упражнений.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Оценка выполнения контрольных упражнений, тестирование.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; взаимодействие игроков в командных видах, участие в судействе соревнований.

РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является основной профессиональной образовательной программой среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена. Программа предусматривает изучение основ физической подготовки студентов. Содержание рабочей программы позволяет последовательно изучать основные виды физических упражнений, раскрывает основы методических знаний по физической культуре и спорту.

Рабочая программа состоит из теоретического и практического разделов с распределением учебной нагрузки по темам и разделам. В основу теоретического раздела рабочей программы входит изучение тем.

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности обучающегося, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение здорового образа жизни в систематическое физическое совершенствование.

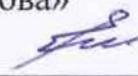
Практический раздел рабочей программы реализуется на учебно-методических и учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике, гимнастики, спортивных игр и спортивных видов: атлетической гимнастики и спортивной аэробики.

По всем темам практического раздела рабочей программы приведены зачетные требования, которые необходимо сформировать у студентов.

Программе может быть рекомендована как типовая при изучении физической культуры в учебных заведениях среднего профессионального образования технической направленности, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж г. Тамбова»





Ечевская О.В.

РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является основной профессиональной образовательной программой среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена. Программа предусматривает изучение основ физической подготовки студентов. Содержание рабочей программы позволяет последовательно изучать основные виды физических упражнений, раскрывает основы методических знаний по физической культуре и спорту. Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в цикл общих гуманитарных и социальных дисциплин.

Программа включает освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися к саморазвитию; мотивации к здоровому образу жизни и обучению; целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.

При изучении дисциплины «Физическая культура» решаются задачи, связанные с формированием общей и специальной физической подготовкой. Программа нацелена на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Программе может быть рекомендована как типовая при изучении физической культуры в учебных заведениях среднего профессионального образования технической направленности, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.



Председатель ЦК ОГСЭ дисциплин ТаТЖТ - филиал РГУПС

Мироненко Э. Ю.