

Министерство образования Оренбургской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОДБ.08 Физическая культура

## специальность

## 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

г.Орск, 2016

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура разработана на основании:

- «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего специального образования в соответствии федеральным базовым учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки России от 29.05.2007г. № 03-1180)
- Учебного плана специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Разработчик:  преподаватель первой квалификационной категории  
В.И. Плужников

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

Протокол №1 от « 29 » августа 2016г.

Методист  С.Г. Мишурा.

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. *Область применения программы***

Программа учебной дисциплины может быть использована в основных программах профессионального обучения и дополнительном профессиональном образовании.

## **1.2. *Место учебной дисциплины в программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих.***

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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

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

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

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

- основы ЗОЖ.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося -59 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	59
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>	

Наименование	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем	Уровень
Разделов и тем			часов	освоения
1	2		3	4
Раздел 1			8	
Теория	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1	«Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и со-циальном развитии человека».		
	2	«Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека».		
Раздел 2			30	
Легкая атлетика			30	
	1	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции.		
	2	Выполнение прикладных упражнений: кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.		
	3	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. Подготовка сообщений по темам раздела Легкая атлетика.			

Error!  
No  
bookmar  
k name  
given.Er  
ror! No  
bookmar  
k name  
given.

<b>Раздел 3</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b>			
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p>1 Выполнение прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.</p> <p>2 Передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами.</p> <p>3 Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке.</p> <p>4 Выполнение опорных прыжков через препятствия.</p> <p>5 Отработка строевых команд и приемов.</p> <p>6 Сдача контрольных нормативов</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях гимнастикой с ос-новами акробатики.</p> <p>2. Составление комплексов физкультпауз, физкультминуток и производственной гим-настики (соответственно профессии).</p> <p>3. Подготовка сообщений по темам раздела Гимнастика с основами акробатики</p>		
<b>Тема 3.2.</b>			
<b>Атлетическая гимнастика</b>	<p>1 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств.</p> <p>2 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатоми-ческим признакам).</p> <p>3 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на развитие релье-фа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.</p> <p>4 Сдача контрольных нормативов</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях атлетической гим-настикой.</p> <p>2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования.</p> <p>3. Подготовка сообщений по темам раздела Атлетическая гимнастика</p>		

Error!  
No  
bookmar  
k name  
given.Er  
ror! No  
bookmar  
k name  
given.

<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры</b>			<b>46</b>	
			46	
	1	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе).		
	2	Выполнение специальных упражнений, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис, бадминтон).		
	3	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1 Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми (в избранном виде).				
2 Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Спортивные игры				

<b>Раздел 5</b> <b>Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>	
			18	
	1	Совершенствование силовой выносливости и координации движения.		
	2	Выполнение специальных упражнений, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.		
	3	Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1 Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях лыжной подготовкой (в избранном виде).				

Error!  
No  
bookmar  
k name  
given.Er  
ror! No  
bookmar  
k name  
given.

2 Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Лыжная подготовка

<b>Раздел 6</b> <b>Единоборства</b>		<b>7</b>	
		7	
	1 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств.		
	2 Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатоми-ческим признакам).		
	3 Сдача контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1 Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми (в избранном виде). 2 Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Спортивные игры		

<b>Раздел 7</b> <b>Дифференцированный зачет</b>		<b>8</b>	
		8	
	<b>Итого:</b>	117	

Error!  
No  
bookmar  
k name  
given.Er  
ror! No  
bookmar  
k name  
given.

**Error!**  
No  
bookmar  
k name  
given.Er  
ror! No  
bookmar  
k name  
given.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета - «Спортивный зал» и его оснащения.

1. Оборудование спортивное:
  - комплект для занятий по общей физической подготовке;
  - тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.
2. Оборудование для контроля и оценки действий:
  - комплект для занятий гимнастикой;
  - комплект для занятий легкой атлетикой;
  - комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.
3. Вспомогательное оборудование:
  - вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.
4. Спортивный инвентарь:
  - обруч пластмассовый
  - палка гимнастическая
  - скакалка гимнастическая
  - мяч набивной
  - гантели
  - штанга
  - степ-платформа
  - коврик для занятий гимнастикой
  - подвесной снаряд для канатов
  - маты гимнастические *легкая атлетика*:
  - планка для прыжков в высоту
  - стойки для прыжков в высоту
  - рулетка
  - гранатад для метания
  - эстафетная палочка
  - свисток судейский

секундомер *баскетбол*:

  - мяч баскетбольный
  - стойка баскетбольная напольная
  - щит баскетбольный с фермой, кольцом

сетка для б/б кольца *волейбол*:

  - мяч волейбольный
  - сетка волейбольная

*настольный теннис*:

  - стол

- ракетки

- мяч

*бадминтон:*

- сетка

- ракетки

- волан

- Оборудование кабинета физической культуры:

- плакаты

- пособия печатные.

5. Технические средства обучения:

- телевизор

- DVD - плеер

- диски с записями мелодий

- диски с видеозаписями

- компьютер

- сканер

- принтер

- проектор

- экран

### ***3.2. Информационное обеспечение обучения***

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

*Основные источники:*

1.Лях В.И., Зданевич А.А «Физкультура», учебник, 8-9 класс, 2009

Лях В.И., Зданевич А. А. « Физическая культура 10-11 класс , 2009

Дополнительные источники:

1.Журнал «Физкультура и спорт»

2. Правила техники безопасности общие и по видам спорта.

*Интернет - ресурсы:*

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki> - Здоровый образ жизни.

2. <http://samara-grad.ucoz.ru> - Значение физических упражнений.

3. <http://digest.subscribe.ru> - Влияние бега на организм человека.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка защиты индивидуальных проектных заданий (составленных комплексов упражнений), оценка за выполнение контрольных заданий соответственно профессии, нормативов по учебной программе
<b>Знать:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека:	устный опрос, собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы, со-составление комплексов упражнений.
основы ЗОЖ:	устный опрос, собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы