

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. Мишура.

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 квалифициро-ванных 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 со-циальном 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

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

Наименование	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем	Уровень
Разделов и тем			часов	освоения
1	2		3	4
Раздел 1 Теория			8	
	Содержание учебного материала		8	
	1	«Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и со-циальном развитии человека».		
	2	«Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека».		
Раздел 2 Легкая атлетика			30	
			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		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	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.
Error!
No
bookmar
k name
given.**

Раздел 3			24	
Тема 3.1.				
Гимнастика с основами акробатики	1	Выполнение прикладных упражнений на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением.		
	2	Передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами.		
	3	Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке.		
	4	Выполнение опорных прыжков через препятствия.		
	5	Отработка строевых команд и приемов.		
	6	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях гимнастикой с основами акробатики. 2. Составление комплексов физкультпауз, физкультминуток и производственной гимнастики (соответственно профессии). 3. Подготовка сообщений по темам раздела Гимнастика с основами акробатики			
Тема 3.2.				
Атлетическая гимнастика	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 анатомическим признакам).		
	3	Разучивание и совершенствование комплексов упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.		
	4	Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях атлетической гимнастикой. 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Атлетическая гимнастика			

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

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

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

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

	2 Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Лыжная подготовка		
Раздел 6 Единоборства		7	
		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		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1 Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными иг-рами (в избранном виде). 2 Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Спортивные игры		
Раздел 7 Дифференциро- ванный зачет		8	
		8	
	Итого:	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: *гимнастика*:
 - 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
 - граната 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

2. 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
<i>1</i>	<i>2</i>
Уметь:	
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
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека:	устный опрос, собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы, составление комплексов упражнений.
основы ЗОЖ:	устный опрос, собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы