



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальности

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте**

Базовой подготовки

2019 год



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовой подготовки) программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ).

Разработчик рабочей программы:

**Макаров Александр Анатольевич**, преподаватель высшей квалификационной категории.

Рабочая программа одобрена к использованию Методическим советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Новосибирской области «Новосибирский автотранспортный колледж». Протокол методического совета №\_1 от «1» сентября 2019 г.



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4	стр.
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5	
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	10	
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11	



## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в программе дополнительного профессионального образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Компетенции, на формирование которых работает дисциплина

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

**1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.4. 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;

### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **252** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;  
самостоятельной работы обучающегося 84 часа.



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	166
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>84</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Уровни усвоения Формируемые компетенции
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>66</b>		2
Введение (инструктаж)	Роль физической культуры в жизни и деятельности студента. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	2	1	
Тема № 1.1. Спец. упражнения легкоатлета	<b>Практические занятия</b> Бег с захлестыванием голени; бег высоким подниманием бедра; прыжки в шаге; семенящий бег.	10	2	ОК-2 ОК-3 ОК-6
Тема №1.2. Бег на короткие дистанции.	<b>Практические занятия</b> Низкий старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.	8	2	
Тема № 1.3. Эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> Приём эстафетной палочки; бег с эстафетной палочкой; передача эстафетной палочки.	8	2	
Тема № 1.4. Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> Бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.	8	2	
Тема № 1.5.	<b>Практические занятия</b>	10	2	



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Прыжки в длину.	Виды прыжков; фазы прыжка. прыжок с места.			
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>		
	Кроссовая и беговая подготовка. Силовая подготовка. Прыжки, многоскоки. Занятия в спортивных секциях.		<b>3</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>		<b>67</b>		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Значение ОФП для освоения техники игры; Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	<b>18</b>	<b>2</b>	
Тема № 2.2 Техническая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Правила игры в баскетбол; перемещения, остановки, повороты; ловля и передачи мяча на месте и в движении; ведение мяча левой и правой рукой на месте и в движении; броски мяча в кольцо с места и в движении; перехваты, вырывание и выбивание мяча из рук соперника.	<b>14</b>	<b>2</b>	



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

Тема № 2.3. Тактика игры в защите и нападении.	<b>Практические занятия</b> Тактика игры в баскетбол; индивидуальные тактические действия в защите индивидуальные тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>14</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>21</b>		
	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		<b>3</b>	

<b>Раздел 3. Волейбол.</b>		<b>70</b>		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 3.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Значение ОФП в освоении техники игры; упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости и координации движений.	<b>14</b>	<b>2</b>	2
Тема № 3.2 Техническая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Правила игры в волейбол; перемещения, падения, прыжки, стойки; приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»; подача мяча; нападающий удар; блокирование мяча.	<b>18</b>	<b>2</b>	
Тема № 3.3. Тактика игры в защите и нападении. Учебные игры	<b>Практические занятия</b> Тактические действия в защите; тактические действия в нападении; учебная игра.	<b>14</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>		



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

	Спортивные и подвижные игры. Занятия в спортивных секциях.		<b>3</b>	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.</b>		<b>48</b>		ОК-2 ОК-3 ОК-6 ОК-10
Тема № 5.1. Общая и специальная физическая подготовка.	<b>Практические занятия</b> Упражнения, направленные на воспитание и развитие физических качеств: выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.	<b>16</b>	<b>2</b>	
Тема № 5.2. Работа на гимнастических снарядах и тренажёрах.	<b>Практические занятия</b> Комплексы упражнений на гимнастических снарядах и тренажёрах.	<b>14</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>		
	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости.		<b>3</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>83</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>		
<b>Всего:</b>		<b>252</b>		

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, открытой игровой площадки».

##### Оборудование учебного кабинета:

- теннисные столы; теннисные сетки и ракетки;
- мячи: баскетбольные, волейбольные и футбольные;
- секундомеры;
- баскетбольные щиты;
- тренажеры, штанги, гантели, скакалки

##### Технические средства обучения:

музыкальный центр;

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; ред. Г. В. Барчуковой. - М.: КНОРУС, 2011. - 365 с. - (Среднее профессиональное образование).
2. Бишаева, А. А. Физическая культура. - М.: Академия, 2010. - (Начальное и среднее профессиональное образование).

##### Дополнительные источники:

1. Лечебная физическая культура: учебник/ под ред. С.Н.Попов. – 5 изд., стереот. - М.: Академия, 2008. - 414 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
2. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2006. - 336 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
3. периодические издания: спортивные газеты, журналы;
4. информационное обеспечение на электронных носителях;
5. видеокассеты;
6. Интернет – ресурс.

### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области  
«Новосибирский автотранспортный колледж»

Приложение II.  
к основной образовательной программе СПО специальности  
23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте

<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий;
<b>Знания:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Сдача учебных нормативов; Практические занятия; Домашние задания; Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий; Написание реферата и сообщения по темам; Собеседование по реферату и сообщению по темам;