**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**орловской области**

**«ОРЛОВСКИЙ АВТОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)**

**23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)**

**Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3

2. Структура и содержание учебной дисциплины 4

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины 8

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 9

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура**»** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности**23.02.05 Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3,ОК6.

* 1. **Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
| *ОК2, ОК3,ОК6*  *ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11* | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  -основы здорового образа жизни. |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 340 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 170 |
| *Самостоятельная работа* | 170 |
| **Промежуточная аттестация** | Дифференцированный зачет |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (осень)** |  | **10** | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема 1.1. | **Практические занятия** |  |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание, силовая подготовка | 12 |
|  | **Самостоятельная работа** | 6 |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание камней, толкание камней, броски камней; силовая подготовка – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса.  Желательная утренняя гимнастика |
| **Раздел 2. Волейбол** | **Практические занятия** | **10** | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **2.1.** | Стойки, перемещения, прием-передача мяча двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; блокирование. Тренировка и двусторонняя игра. | 3 |
|  | **Самостоятельная работа** | 5 |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Прием-передача мяча двумя руками сверху и снизу с партнером или со стенкой. Тренировка и двусторонняя игра. Для повышения ОФП прыжки различные, упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса. Беговая подготовка |  |
| **Раздел 3 . Гимнастика** | **Практические занятия** | **6** | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **3.1.** | Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения для коррекции зрения). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения на брусьях, сгибание и разгибание рук, упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. Для повышения ОФП беговая подготовка, упражнения на координацию движения; упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса, гири, штанга. |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** |  |  | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **4.1.** | **Практические занятия** | 10 |
|  | Способы передвижения на лыжах классическим и свободным стилем. Горнолыжная подготовка. Передвижение на лыжах по дистанции. |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 5 |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Передвижения на лыжах классическим и свободным стилем; горнолыжная подготовка: спуски, подъемы, торможение. Силовая подготовка. Упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса. |  |
| **Раздел 5. Баскетбол** | **Практические занятия** | 18 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **5.1.** | Стойки; перемещения в защите и нападении; ловля и передача; ведение; броски мяча в корзину, штрафные броски; сочетание приемов; тренировка и двусторонняя игра. | 6 |
|  | **Самостоятельная работа** | 6 |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Ведение, броски мяча в корзину с различных точек, штрафные броски, сочетание приемов, тренировка и двусторонняя игра. Для повышения ОФП – прыжки различные, упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса – гири, штанга, беговая подготовка. |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика (весна)** |  |  | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **6.1.** | **Практические занятия** |  |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание, силовая подготовка | 14 |
|  | **Самостоятельная работа** | 7 |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание камней, толкание камней, броски камней; силовая подготовка – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, резиновые жгуты, упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса.  Желательная утренняя гимнастика |  |
|  | **ИТОГО 2 курс** | **62/62** |  |
| **Промежуточная аттестация** | **Зачет** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 курс** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (осень)** |  | 10 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема 1.1. | **Практические занятия** |  |  |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание, силовая подготовка | 12 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 6 |  |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание камней, толкание камней, броски камней; силовая подготовка – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса.  Желательная утренняя гимнастика |  |
| **Раздел 2. Волейбол** | **Практические занятия** | 10 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **2.1.** | Стойки, перемещения, прием-передача мяча двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; блокирование. Тренировка и двусторонняя игра. | 3 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 5 |  |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Прием-передача мяча двумя руками сверху и снизу с партнером или со стенкой. Тренировка и двусторонняя игра. Для повышения ОФП прыжки различные, упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса. Беговая подготовка |  |  |
| **Раздел 3 . Гимнастика** | **Практические занятия** | 6 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **3.1.** | Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения для коррекции зрения). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 |  |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения на брусьях, сгибание и разгибание рук, упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. Для повышения ОФП беговая подготовка, упражнения на координацию движения; упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса, гири, штанга. |  |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** |  | 5 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **4.1.** | **Практические занятия** | 10 | 2 |
|  | Способы передвижения на лыжах классическим и свободным стилем. Горнолыжная подготовка. Передвижение на лыжах по дистанции. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 5 |  |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Передвижения на лыжах классическим и свободным стилем; горнолыжная подготовка: спуски, подъемы, торможение. Силовая подготовка. Упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса. |  |  |
| **Раздел 5. Баскетбол** | **Практические занятия** | 10 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **5.1.** | Стойки; перемещения в защите и нападении; ловля и передача; ведение; броски мяча в корзину, штрафные броски; сочетание приемов; тренировка и двусторонняя игра. | 6 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 4 |  |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Ведение, броски мяча в корзину с различных точек, штрафные броски, сочетание приемов, тренировка и двусторонняя игра. Для повышения ОФП – прыжки различные, упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса – гири, штанга, беговая подготовка. |  |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика (весна)** |  |  | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **6.1.** | **Практические занятия** | 16 | 2 |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание, силовая подготовка | 10 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 6 |  |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание камней, толкание камней, броски камней; силовая подготовка – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, резиновые жгуты, упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса.  Желательная утренняя гимнастика |  |  |
|  | **ИТОГО** | **60/60** |  |
| Промежуточная аттестация | **зачет** |  |  |
| **4 курс** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (осень)** |  | 6 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема 1.1. | **Практические занятия** |  |  |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание, силовая подготовка | 8 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 4 |  |
|  | Беговая подготовка, прыжковая подготовка, метание камней, толкание камней, броски камней; силовая подготовка – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания, упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса.  Желательная утренняя гимнастика |  |
| **Раздел 2. Волейбол** | **Практические занятия** | 12 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **2.1.** | Стойки, перемещения, прием-передача мяча двумя руками сверху и снизу; нападающий удар; блокирование. Тренировка и двусторонняя игра. | 3 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 4 |  |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Прием-передача мяча двумя руками сверху и снизу с партнером или со стенкой. Тренировка и двусторонняя игра. Для повышения ОФП прыжки различные, упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса. Беговая подготовка |  |  |
| **Раздел 3 . Гимнастика** | **Практические занятия** | 6 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **3.1.** | Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушении осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения для коррекции зрения). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 |  |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Упражнения на брусьях, сгибание и разгибание рук, упражнения на перекладине, подтягивание, подъем переворотом. Для повышения ОФП беговая подготовка, упражнения на координацию движения; упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса, гири, штанга. |  |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** |  | 6 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **4.1.** | **Практические занятия** | 8 |  |
|  | Способы передвижения на лыжах классическим и свободным стилем. Горнолыжная подготовка. Передвижение на лыжах по дистанции. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 4 |  |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Передвижения на лыжах классическим и свободным стилем; горнолыжная подготовка: спуски, подъемы, торможение. Силовая подготовка. Упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса. |  |  |
| **Раздел 5. Баскетбол** | **Практические занятия** | 4 | ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 |
| Тема **5.1.** | Стойки; перемещения в защите и нападении; ловля и передача; ведение; броски мяча в корзину, штрафные броски; сочетание приемов; тренировка и двусторонняя игра. | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | 2 |  |
|  | Желательная утренняя гигиеническая гимнастика. Ведение, броски мяча в корзину с различных точек, штрафные броски, сочетание приемов, тренировка и двусторонняя игра. Для повышения ОФП – прыжки различные, упражнения упражнение для мышц живота, спины, плечевого пояса – гири, штанга, беговая подготовка. |  |  |
|  | **ИТОГО** | **48/48** |  |
| **ВСЕГО 340** | | | |
| Промежуточная аттестация | **Дифференцированный зачет** |  |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета:

-рабочее место преподавателя;

-гимнастическая стенка;

-гимнастическая перекладина;

-канат;

-волейбольные столбы.

* 1. **Информационное обеспечение обучения.**

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

**Основные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2019.
2. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура, 1-11 класс : комплексная программа физического воспитания учащихся // В.И., Лях, А.А. Зданевич. Изд. 3-е испр. - Волгоград, 2019.
3. Шлянов В.П., Загорский, Б.И. Физическая культура : учебник для профессионального технического образования//В.П., Шлянов, Б.И., Загорский и др. – М., 2019.

**Дополнительные источники:**

1. Лыжный спорт : учебник для студентов педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание». – М, 2013.
2. Спортивные и подвижные игры : учебное пособие для техникумов физической культуры. – М, 2015.
3. Примерные программы по общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам для ССузов – М, 2002.
4. Физическая культура : учебное пособие для ССузов – М, 2000.
5. Настольная книга учителя физической культуры // под редакцией проф. Л.Б. Кофмана – М, 2002.
6. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
|  |  |  |
| **Умения:** |  |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 | Для достижения профессиональных и жизненных целей активно использует физкультурно-оздоровительную деятельность | Текущий контроль и оценка выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности;  Наблюдение и оценка выполнения упражнений. |
| **Знания:** |  |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 | Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Текущий контроль и оценка выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности;  Наблюдение и оценка выполнения упражнений. |
| Основы здорового образа жизни  ОК2,ОК3,ОК6  ЛР1,ЛР6,ЛР9,ЛР11 | Знает основные принципы ЗОЖ и ведет здоровый образ жизни | Текущий контроль и оценка выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности;  Наблюдение и оценка выполнения упражнений. |