

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кемеровский профессионально – технический техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ КПТТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2A5161834342FFE431C56BB5E802FDF6
Владелец: Жуков Вадим Геннадьевич, ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КЕМЕРОВСКИЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ
Действителен: с 05.04.2023 по 28.06.2024

В.Г. Жуков

«31» августа 2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(базовая подготовка, основное общее образование)

Рассмотрена на заседании методического
Совета ГПОУ «Кемеровский
профессионально -
технический техникум»
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Составитель (автор): Жуковская Анна Витальевна, преподаватель ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум»;

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ .04 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП СПО) по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)** и предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура** является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла учебного плана в соответствии с ФГОС по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**.

1.3. Цели и задачи дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

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

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать **общими компетенциями**:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **168** часов;
самостоятельная работа студента – **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Теоретическое обучение	6
Практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация 3-7 семестр-зачёт, 8 семестр - дифференцированный зачет	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Всего часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
2-й курс 3-й семестр (теоретическое занятие -2 часа, практические занятия – 34 часа, самостоятельная работа –36 часа)				
Введение	Содержание курса		1	ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Первичный инструктаж по технике безопасности	2		
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Практические занятия	12	2	
	1. Низкий и высокий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции	4		
	2. Равномерный бег на дистанцию 1000 метров	4		
	3. Проявление выносливости на дистанции 3000 м	2		
	4. Кроссовая подготовка.	2		
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия			ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Комплекс упражнений вводной гимнастики Висы и упоры	2		
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия	6		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Упражнения для развития основных мышечных групп	4		
	2. Комплекс упражнений с отягощениями	2		
	Самостоятельная работа			
	Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект) или Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)	18		
	Подготовить презентацию на тему: «Правила спортивных игр», (групповой проект) Подготовить презентацию на тему: «Здоровье сберегающие технологии» (групповой проект), Подготовить презентацию на тему: «Спортивное питание» (групповой проект)	18		
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия	14		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Волейбол. Виды передач мяча	2		
	2. Виды верхних подач мяча	2		
	3. Виды нижних подач мяча	4		
	4. Виды приёмов мяча	2		
	5. Нападающий удар	2		
Зачёт	Практическое занятие	2		
2-й курс 4-й семестр (практические занятия –34 часа, самостоятельная работа – 34 часа)				
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Практические занятия	10		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Техника передачи эстафетной палочки.	2		
	2. Техника передачи эстафетной палочки.	2		
	3. Метание учебной гранаты.	2		

	4	Метание учебной гранаты.	2		
	5	Спортивная ходьба	2		
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практические занятия		10		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.	Подготовка оборудования инвентаря для лыжной подготовки.	2		
	2.	Одновременный бесшажный, одношажный ход	2		
	3.	Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход	2		
	4.	Сдача контрольных нормативов	2		
	5.	Сдача контрольных нормативов	2		
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия		20		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.	Волейбол. Блокирование	2		
	2.	Тактика нападения	2		
	3.	Тактика защиты	2		
	4.	Техника игры	2		
	7.	Совершенствование командных действий в нападении	2		
	10.	Сдача контрольных нормативов	2		
	Самостоятельная работа				
Выполнение заданий в системе «moodle» (ОК-2, ОК-3).		34			
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие		2		
3-й курс 5-й семестр (теоретическое занятие-2 часа, практические занятия – 24 часов, самостоятельная работа – 26 часов)					
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание курса				ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2		
Раздел 2. Гимнастика	Практические занятия		8		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2		
	2.	Комплексы упражнений производственной гимнастики	2		
	3.	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		
	4.	Вольные упражнения	2		
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		6		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.	Работа на тренажёрах	2		
	2.	Развитие абсолютной силы	2		
	3.	Развитие относительной силы	2		
	Самостоятельная работа		26		
Подготовить презентацию на тему: «Круговая тренировка» (групповой проект)					
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия		10		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1.	Мини-футбол. Ведение мяча	2		
	2.	Передачи и остановка мяча	2		
	3.	Тактика нападения	2		
	4.	Тактика защиты .	2		
Зачёт	Практическое занятие		2		

3-й курс 6-й семестр (практические занятия – 42 часов, самостоятельная работа – 42 часов)					
Раздел 4 Лыжная подготовка	Практические занятия		10	2	OK 04, OK 06, OK 08
	1.	Преодоление спусков	2		
	2.	Преодоление подъёмов	2		
	3.	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.	2		
	4.	Сдача контрольных нормативов	2		
	5.	Сдача контрольных нормативов	2		
Раздел 5 Спортивные игры	Практические занятия		30		OK 04, OK 06, OK 08
	1.	Мини-футбол. Техника игры	2		
	2.	Совершенствование игровых действий, командных действий в защите	2		
	3.	Совершенствование командных действий в нападении	2		
	4.	Баскетбол. Ведение	2		
	5.	Виды передач	2		
	6.	Штрафной бросок	2		
	7.	Броски мяча со средней дистанции	2		
	8.	Тактика нападения	2		
	9.	Тактика защиты	2		
	10.	Техника игры	2		
	11.	Совершенствование игровых действий	2		
	12.	Совершенствование командных действий в защите	2		
	13.	Совершенствование командных действий в нападении	2		
	14.	Сдача контрольных нормативов	2		
	15.	Сдача контрольных нормативов	2		
Самостоятельная работа					
Выполнение заданий в системе «moodle» (OK-2, OK-3).		42			
Зачёт	Практическое занятие	2			
4-й курс 7-й семестр (теоретическое занятие-2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа – 12 часов)					
Раздел 2. Гимнастика	Содержание курса				OK 04, OK 06, OK 08
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2		
	Практические занятия		4		
	3.	Утренняя гигиеническая гимнастика	2		
	4.	Дыхательная гимнастика	2		
Раздел 3 Атлетическая гимнастика	Практические занятия		4		OK 04, OK 06, OK 08
	1.	Развитие скоростно – силовой выносливости	2		
	2.	Комплекс специальных упражнений	2		
	Самостоятельная работа		12		
	Подготовить презентацию на тему: «Методика развития силовых способностей» (групповой проект)				
Зачёт	Практическое занятие	2			

4-й курс 8-й семестр (практические занятия – 18 часов, самостоятельная работа – 18 часов)					
Раздел 5 Спортивные игры	1.	Ручной мяч. Передачи и броски	2		ОК 04, ОК 06, ОК 08
	2.	Тактика игры в защите Тактика игры в нападении	2		
	3.	Совершенствование игровых действий	4		
	4.	Совершенствование командных действий в защите	2		
	5.	Совершенствование командных действий в нападении	2		
	6.	Сдача контрольных нормативов	4		
	Самостоятельная работа			18	
Выполнение заданий в системе «moodle»					
Дифференцированный зачёт	Практическое занятие		2		
			Всего:	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного, тренажерного зала, лыжной базы, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: гимнастические маты, тренажеры, гири, гантели, скакалки, лыжное оборудование и инвентарь, туристическое оборудование и инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 197 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 28.08.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец; отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: <https://new.znanium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 28.08.2023). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

Периодические издания (отечественные журналы):

1. Профессиональное образование в современном мире: Professional education in the modern word: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011 - . – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020 -. -Ежекварт. – Текст: непосредственный.
2. Справочник специалиста по охране труда: ежемесячный журнал / учредитель ООО КФЦ «Актион». – . – Москва: ООО ПО «Периодика», 2017 -. -Ежемес. – Текст: непосредственный.
3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004 - . – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020 - . - Ежемес. – Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 28.08.2023). – Текст: электронный.

2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 28.08.2023). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 28.08.2023). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 28.08.2023). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 28.08.2023). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные (предметные) результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях.
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5	оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт

<p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Раздел 1, Раздел 2, Раздел 3, Раздел 4, Раздел 5</p>	<p>Оценка выполнения тестов для определения физического состояния, проверка результатов самостоятельной работы, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях.</p> <p>оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, наблюдение за деятельностью обучающихся на учебных занятиях, зачёт</p>
--	---	--