

# АННОТАЦИЯ

## РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

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

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 23.02.01 **Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)** и предназначена для освоения общих компетенций в рамках данной специальности.

На учебных занятиях осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход в соответствии с установленной медицинской организацией группой здоровья каждого студента. Для обеспечения дисциплины разработаны учебно-методические материалы по проведению практических работ, в т.ч. учебно-методическое пособие для специальной группы студентов. Часть программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством Договора о сетевой реализации образовательных программ заключенного с Муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 80».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ 00. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

#### **1.3. Цели и задачи дисциплины:**

В результате освоения дисциплины студенты должны уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студенты должны знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студента обладать **общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80»

21.05.20

О. В. Галушкина



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КЛТТ

В.Г. Жуков

2020 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

(базовая подготовка, основное общее образование)

(для заочной формы обучения)

Рассмотрена на заседании методического  
Совета ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум»  
Протокол № 11 от «21» мая 2020 г.

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

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кемеровский профессионально-технический техникум».

**Авторы-составители:**

**Дилбарян Гурген Артурович**, преподаватель ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум»;

**Горнева Елена Ивановна**, преподаватель ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 23.02.01 **Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** ОГСЭ 00.Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины:

В результате освоения дисциплины студенты должны **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студенты должны **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

максимальная учебная нагрузка студента – **336** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **8** часов;

самостоятельная работа студента – **328** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	
практические занятия	6
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	<b>328</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1 Основы здорового образа жизни. Первичный инструктаж по технике безопасности		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика (ОК 1-7)</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1 Низкий и высокий старт		
	2 Бег на короткие дистанции.		
	3 Бег на средние дистанции		
	4 Техника передачи эстафетной палочки.		
	5 Метание учебной гранаты.		
	6 Спортивная ходьба		
	7 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	8 Равномерный бег на дистанцию 1000 метров		
	9 Проявление выносливости на дистанции 3000 м		
	10 Кроссовая подготовка.		
<b>Раздел 2. Гимнастика (ОК 2-8)</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	6	2
	1 Комплекс упражнений вводной гимнастики		
	2 Висы и упоры		
	3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	4 Комплексы упражнений производственной гимнастики		
	5 Общеразвивающие упражнения с предметами		
	6 Вольные упражнения		
	7 Акробатические элементы		
	8 Утренняя гигиеническая гимнастика		
	9 Дыхательная гимнастика		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1 Характеристика физических качеств		
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика (ОК 2-6)</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	6	2
	1 Характеристика круговой тренировки.		
	2 Упражнения для развития основных мышечных групп		
	3 Комплекс упражнений с отягощениями		
	4 Работа на тренажёрах		
	5 Развитие абсолютной силы		
	6 Развитие относительной силы		
	7 Развитие скоростно – силовой выносливости		
	8 Комплекс специальных упражнений		

	9	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	
	10	Подготовить презентацию по одной из заданных тем: «Круговая тренировка» «Методика развития силовых способностей» «Правила спортивных игр» «Здоровье сберегающие технологии» «Спортивное питание»	6	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (ОК 2-7)</b>	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Подготовка оборудования инвентаря для лыжной подготовки.	4	
	2	Одновременный бесшажный, одношажный ход	4	
	3	Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход	4	
	4	Преодоление спусков	4	
	5	Преодоление подъёмов	4	
	6	Прохождение дистанции 3 км. вольным стилем.	4	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (ОК 1-9)</b>	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	<b>Волейбол.</b> Виды передач мяча	4	
	2	Виды верхних подач мяча	4	
	3	Виды нижних подач мяча	4	
	4	Виды приёмов мяча	4	
	5	Нападающий удар	4	
	6	Блокирование	4	
	7	Тактика нападения	4	
	8	Тактика защиты	4	
	9	Техника игры	4	
	10	Совершенствование командных действий в защите	4	
	11	Совершенствование командных действий в нападении	4	
	12	Совершенствование игровых действий	4	
	13	<b>Баскетбол.</b> Ведение	4	
	14	Виды передач	4	
	15	Штрафной бросок	4	
	16	Броски мяча со средней дистанции	4	
	17	Тактика нападения	4	
	18	Тактика защиты	4	
	19	Техника игры	4	
	20	Совершенствование игровых действий	4	
	21	Совершенствование командных действий в защите	4	
	22	Совершенствование командных действий в нападении	4	
	23	<b>Ручной мяч.</b> Передачи и броски	4	
24	Тактика игры в защите	4		



	25	Тактика игры в нападении	4	
	26	Совершенствование игровых действий	4	
	27	Совершенствование командных действий в защите	4	
	28	Совершенствование командных действий в нападении	4	
	29	<b>Мини-футбол.</b> Ведение мяча	4	
	30	Передачи и остановка мяча	4	
	31	Удары и отбор мяча	4	
	32	Тактика защиты	4	
	33	Тактика нападения	4	
	34	Техника игры	4	
	35	Совершенствование игровых действий	4	
	36	Совершенствование командных действий в защите	4	
	37	Совершенствование командных действий в нападении	4	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Дифференцированный зачет	4	
<b>Всего:</b>			<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины обеспечена наличием 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, персональный компьютер.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для образовательных учреждений, реализующих прогр. нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2016. – 304 с. – [Рекомендовано ФГУ «ФИРО»]. – Текст: непосредственный.

##### **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.znaniium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 18.05.2020). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

##### **Периодические издания (отечественные журналы):**

1. Профессиональное образование. Столица: информационно-педагогическое, научно-методическое издание / учредители Департамент образования города Москвы; Российская академия образования; Академия профессионального образования. – 1997 – . – Москва: НИИРПО, 2016 – . – Ежемес. – Текст: непосредственный.
2. Среднее профессиональной образование: теоретический и научно-методический журнал / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. – . - Москва: Среднее профессиональное образование, 2016 – . – Ежемес. – Текст: непосредственный.
3. Среднее профессиональной образование: приложение к теоретическому и научно-методическому журналу «Среднее профессиональное образование» / учредитель Российская академия образования, Союз директоров ССУЗов России. - . – Москва: Среднее профессиональное образование, 2016 – . – Ежемес. – Текст: непосредственный.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.
5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 18.05.2020). – Текст: электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знания и умения:</b>	
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знание основ здорового образа жизни.	Оценка выполнения тестов для определения физического состояния
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка сдачи контрольных нормативов. Контроль за деятельностью студентов во время участия в культурно – массовых спортивных мероприятиях.
<b>Общие компетенции:</b>	
Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Оценка деятельности студентов на зачетном занятии.
Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Оценка деятельности студентов на зачетном занятии.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Оценка деятельности студентов на зачетном занятии.