

Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сосногорский технологический техникум»

Утверждаю  
Директор ГПОУ «СТТ»  
Ушакова И.В.  
« 30 » августа 20 20 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования по  
подготовке специалистов среднего звена по специальности

43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

Форма обучения: очная

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Сосногорск, 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.04. Физическая культура  
образовательной программы среднего профессионального образования по  
подготовке специалистов среднего звена по специальности  
43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)**

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Сосногорский технологический техникум».

**Разработчик:**

**Ковалёв Павел Владимирович**, преподаватель физической культуры.

**Аннотация**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изм.) – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 470 от 07 мая 2014 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 32767 от 18 июня 2014 г.).

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 1 от 30 августа 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</b>	<b>4</b>
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.....	4
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>11</b>
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	11
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>

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

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) (базовая подготовка).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. 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.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура способствует формированию следующих **общих компетенций**:

Код	Наименование результата обучения
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.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Количество часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	166
Объем образовательной программы	110
в том числе:	
<i>практические занятия:</i>	108
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	56
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>2 курс</b>		
<p><b>Тема 1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Прикладная физическая подготовка</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	2, 3
	<b>Лекция.</b> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	1	
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	14	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	3
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	12	
<p><b>Тема 2.</b> Легкая атлетика</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	2, 3
	Челночный бег. Спринтерский бег Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива.	15	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	3
	Освоить специальные подготовительные упражнения.	4	
	<b>3 курс</b>		
<b>Тема 1.</b> Введение. Программные требования по физическому культуру и физическому воспитанию	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	2, 3
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.	1	
<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2, 3
	Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Техника финиширования. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Техника бега на средние дистанции (200 м, 400 м). Техника бега на длинные дистанции. (1000 м, 3000 м.). Сдача учебного норматива.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	3
	Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения. Освоить разновидности бега, подскоков.	4	
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	2, 3
	<b>Волейбол.</b> Правила игры. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Нападающий удар с различных зон и передач. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки. Учебная игра. Сдача учебного норматива.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	

	Верхняя передача над собой. Верхняя и нижняя передача с партнёром Верхняя и нижняя подача.	4	
Тема 4. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	2, 3
	<b>Баскетбол.</b> Правила игры. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие скоростных и координационных качеств. Учебная игра. Сдача учебного норматива.	7	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	3
	Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Штрафные броски и броски с 3-х очковой зоны.	4	
Тема 5. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	3
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	3
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	4	
Тема 6. Мини – футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2, 3
	<b>Футбол.</b> Правила игры. Техника удара по мячу, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения. Техника и тактика игры в защите. Игра в нападении. Техника игры вратаря. Учебная игра. Сдача учебного норматива.	6	



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Остановка мяча. Передача мяча (пас). Жонглирование мячом.	4	3
Тема 7. Лыжные гонки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<b>Классический ход.</b> Техника одновременных ходов Техника двухшажного попеременного хода Совершенствование двухшажного попеременного хода Совершенствование двухшажного попеременного хода Торможение "плугом" Поворот "плугом" , поворот "переступанием".	8	2, 3
	<b>Коньковый ход.</b> Техника двухшажного одновременного конькового хода Совершенствование двухшажного одновременного конькового хода	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники поворотов и переступаний лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода.	10	3
Тема 8. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость, на растяжку, на пресс, в паре с партнером. Упражнения с набивными мячами (девушки с обручем). Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Изучение техники выполнения упражнения на гимнастической стенке Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Сдача учебного норматива.	10	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
	Освоить общеразвивающие упражнения. Освоить технику стойки на лопатках, на голове и руках.	4	3
Тема 9. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Сдача учебного норматива.	6	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Бег по пересеченной местности.	2	3
Тема 10.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	2, 3

Легкая атлетика	Челночный бег. Спринтерский бег Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	3
	Освоить специальные подготовительные упражнения.	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет.	<b>2</b>	3
<b>ИТОГО</b>		<b>166</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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки.

##### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки;
- оборудование для силовых упражнений: резина, штанги с комплектом различных отягощений, секундомеры.

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

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

##### **Основные источники:**

1. Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин Физическая культура: Учебное пособие для студентов СПО – М.: Мастерство, 2012 г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Н.А. Бернштейн О ловкости и ее развитии. Москва. «Физкультура и спорт», 1991 г.
2. Д.П. Рыбаков Основы спортивного бадминтона. Москва. «Физкультура и спорт», 1989 г.
3. В. Лившиц Бадминтон. Москва. «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. В.И. Тыкул Спортивное ориентирование. Москва. «Просвещение», 1990 г.
5. Спортивные игры. Москва. Военное издательство. 1985 г.
6. С. Стонкус. Мы играем в баскетбол. Москва. «Просвещение», 1984 г.
7. А. Я. Гомельский. Управление командой в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт», 1985 г.
8. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 1973 г.
9. Ю.Д. Железняк. Волейбол. Москва. Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. С.Н. Андреев. Футбол - твоя игра. Москва. «Просвещение», 1989 г.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1	2
<b>Уметь:</b>	выполнение индивидуальных заданий
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
<b>Знать:</b>	выполнение индивидуальных заданий
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
60 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.