

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

Утверждаю  
Директор ГПОУ «СТТ»  
\_\_\_\_\_ Ушакова И.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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, 2021 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 (ред. от 03.08.2018 г.) – 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.);
- Учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта).

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> .....	4
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> .....	5
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> .....	10
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	10
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	10
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	11

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

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной 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

Учебная 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>190</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>110</b>
в том числе:	
<i>практические занятия:</i>	<i>106</i>
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета.</i></b>	<b>2</b>

## 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
Тема 1. Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2, 3
	Лекция. Техника безопасности на занятиях физической культуры. Физкультурно- спортивный комплекс «ГТО». Основы здорового образа жизни. Профилактика травматизма в профессиональной деятельности.	2	
Тема 2. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</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.	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения. Освоить разновидности бега, подскоков.	10	3
Тема 3. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	2, 3
	Волейбол. 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.	18	

	Организация страховки. Учебная игра. Сдача учебного норматива.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Верхняя передача над собой. Верхняя и нижняя передача с партнёром Верхняя и нижняя подача.	10	3
Тема 4. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<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.	12	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Штрафные броски и броски с 3-х очковой зоны.	10	3
Тема 5. Мини – футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	<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.	12	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Остановка мяча. Передача мяча (пас). Жонглирование мячом.	10	3
Тема 6. 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". Освоение техники общеразвивающих упражнений.	12	2, 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование техники поворотов и переступаний лыжных ходов.	10	3

	Совершенствование техники конькового хода.		
<b>Тема 7.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	2, 3
	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.	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	3
	Освоить общеразвивающие упражнения. Освоить технику стойки на лопатках, на голове и руках.	10	
	<b>Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>2</b>	3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 8.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка	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.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</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.	10	
<b>Тема 9.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</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.	12	



	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения. Освоить разновидности бега, подскоков.	10	3
<b>Промежуточная аттестация</b>	Дифференцированный зачет.	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>190</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.