




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТВЕРСКОЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»**

170008, г. Тверь, ул. Озёрная, д. 12, тел/факс(4822) 58-02-77, [www: tvercts.ru](http://www:tvercts.ru)

Рассмотрено на заседании
цикловой методической комиссии
« 26 » мая 2023 г.
протокол № ____
председатель ЦМК _____
Е.А.Журавлёва



И.О.директора ГБПОУ «ТКТиС»
Т.А.Калинкина
« 02 » июня 2023 г

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

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утв. приказом Министерства образования и науки РФ №376 от 22.04.2014, зарегистрирован Министерством юстиции (рег. № 32499 от 29.05.2014)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Тверской колледж транспорта и сервиса» 170008 г. Тверь, ул. Озёрная, д.12

Разработчик: Морозова Галина Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности СПО

23.02.01. Организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном) (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально- экономического цикла базовой подготовки.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения

дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.01-ОК.04, ОК.08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения
ЛР 9	Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	
ЛР 15	Приобретать социально значимые знания о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	
ЛР 23	Реализовывать возможность самораскрытия и самореализации личности.	

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;
самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекционные работы	4
практические занятия	164
в т. ч. контрольные работы	12
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Инструктаж по безопасному поведению на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК.01-ОК.04, ОК.08
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	14	ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Техника безопасности на занятиях Легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.	2	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	2	
Тема 2.2. Бег на	Содержание учебного материала	14	ОК.01-ОК.04,

длинные дистанции	Техника бега по дистанции		ОК.08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	2	
	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	2	
	Выполнение норматива «Челночный бег 3х10»	2	
	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2	
Раздел 3. Баскетбол		36	ОК.01-ОК.04, ОК.08
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	10	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Освоение техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Освоение техники передачи и броска мяча с места	2	
	Освоение техники ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	

	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	10	ОК.01-ОК.04, ОК8
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	2	
	Выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок. Выполнение контрольного норматива.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «бросок мяча с места под кольцо»	2	
	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	

	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 4. Волейбол		42	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>Содержание учебного материала</i>	16	ОК.01-ОК04, ОК.08
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	16	
	Изучение действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2	
	Отработка умений подачи и приёма мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки	2	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Контрольная игра в волейбол	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>Содержание учебного материала</i>	10	ОК.01-ОК04, ОК.08
	Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная</i>		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	<i>Содержание учебного материала</i>	8	ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Техника прямого нападающего удара		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	8	
	Изучение техники прямого нападающего удара.	2	

	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	OK.01-OK.04, OK.08
	Выполнение технических элементов в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2	
Раздел 5. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		12	
Тема 5.1. Тренажёрная подготовка	Содержание учебного материала		OK.01-OK.04, OK.08
	Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методика составления распорядка дня с учетом нормы недельного объема двигательной активности человека. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	2	
	Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
Раздел 6. Гимнастика		16	
Тема 6.1. Гимнастика. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала		OK.01-OK.04, OK.08
	Изучение гимнастических элементов, сдача контрольных нормативов по силовой подготовке, строевые упражнения		

Строевая подготовка.	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	<i>16</i>	
	Обучение прыжков через скакалку на скорость	2	
	Выполнение контрольного норматива «Прыжки через скакалку» 1 мин.	2	
	Изучение гимнастических связок по элементам	2	
	Выполнение комплекса гимнастических упражнений	2	
	Выполнение норматива «Скручивание корпуса»	2	
	Выполнение норматива «Подтягивания на перекладине», «Прыжки через козёл»	2	
	Выполнение норматива «Отжимания»	2	
	Строевые упражнения: перестроения, повороты на месте	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Ежедневный бег, прыжки, занятия в спортивных секциях. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	168	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития		10	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<i>Содержание учебного материала</i>	-	ОК.01-ОК.04, ОК.08
	Техника коррекции фигуры		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	10	
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	2	
	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	2	
	Ознакомление с методикой проведения корректирующей гимнастики	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, в т.ч. с использованием тренажёров для атлетической гимнастики	2	
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	2	
	Промежуточная аттестация	2	
Всего:		336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал с душевыми и санузлом.

Оборудование спортивного зала

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- козел гимнастический;
- упор для отжимания;
- маты гимнастические;
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- сетка и стойки волейбольные;
- щиты, стойки, кольца, рамы баскетбольные;
- ворота для мини-футбола;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- секундомеры, измерительная лента;
- гимнастические палки (для круговой тренировки).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

<p>ЛР 9 ЛР 15 ЛР 23</p>	<p>- демонстрировать стремление к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>- быть готовым самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Интерпретация наблюдений в процессе учебной деятельности</p>
--	--	---