Министерство образования и науки Хабаровского края

краевое государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Хабаровский техникум транспортных технологий

имени Героя Советского Союза А.С. Панова»

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГЭС.04 Физическая культура**

Основная образовательная программа среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Технический профиль

Хабаровск, 2020 г.

Программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте, утвержденного приказом Министерства образовании и науки РФ от 22 апреля 2014 года № 376 (базовая подготовка).

Организация-разработчик: КГБ ПОУ ХТТТ

Разработчики программы:

преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.А. Ходячих

(подпись)

преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Навозов

(подпись)

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии математического и естественнонаучного цикла

Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Литвинова

Согласовано:

Методистом КГБ ПОУ ХТТТ \_\_\_\_\_\_\_ Н.И. Коршунова

Согласовано:

и. о. зам. директора по УПР КГБ ПОУ ХТТТ \_\_\_\_\_\_\_ Т.О. Оспищева

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Паспорт программы учебной дисциплины |  |
| Структура и содержание учебной дисциплины |  |
| Условия реализации программы учебной дисциплины |  |
| Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины |  |
| 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в программу дисциплины |  |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области пищевого производства при наличии основного общего образования, а также среднего (полного) общего образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл обязательной части учебных циклов ППССЗ.

* 1. **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины образующийся 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;

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование результата обучения |
| ПК 1.1 | Выполнять операции по осуществлению перевозочного процесса с применением современных информационных технологий управления перевозками. |
| ПК 1.2 | Организовывать работу персонала по обеспечению безопасности перевозок и выбору оптимальных решений при работах в условиях нестандартных и аварийных ситуаций. |
| ПК 1.3 | Оформлять документы, регламентирующие организацию перевозочного процесса. |
| ПК 2.1. | Организовывать работу персонала по планированию и организации перевозочного процесса. |
| ПК 2.2 | Обеспечивать безопасность движения и решать профессиональные задачи посредством применения нормативно-правовых документов. |
| ПК 2.3 | Организовывать работу персонала по технологическому обслуживанию перевозочного процесса. |
| ПК 3.1. | Организовывать работу персонала по обработке перевозочных документов и осуществлению расчетов за услуги, предоставляемые транспортными организациями. |
| ПК 3.2 | Обеспечивать осуществление процесса управления перевозками на основе логистической концепции и организовывать рациональную переработку грузов. |
| ПК 3.3. | Применять в профессиональной деятельности основные положения, регулирующие взаимоотношения пользователей транспорта и перевозчика. |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей  профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии  в профессиональной деятельности |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с  коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 9. | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. |
| ОК.10. | Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. |

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;

самостоятельной работы обучающегося 334 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Для заочной формы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 2 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 1 |
| лабораторные и практические занятия | 1 |
| Самостоятельная работа | 334 |
| Домашняя контрольная работа | 0 |
| Итоговая аттестация в форме зачета |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (уровень освоения) | Объем часов | Компетенции | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | |
| Раздел 1. Введение | | | 8 |  | |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. | | Содержание учебного материала  Задачи и содержание дисциплины Резервы организма. Внешняя среда (экология, общество, гигиена тела) Внутренняя среда (питание, вредные привычки)  Рациональный режим труда и отдыха:  - физическая культура и здоровый образ жизни;  - роль ритмов в жизни человека; | 2 | ОК 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Выполнение утренней зарядки.  Составление профессиограммы  Составление комплекса производственной гимнастики с учетом специальности | 2 |  | |
| Тема 1.1 Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональных навыков | | Содержание учебного материала  Цели, задачи, средства профессиональной физической подготовки. Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная гимнастика. | 0 | ОК 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Выполнение утренней зарядки.  Составление профессиограммы специальности. Составление комплекса производственной гимнастики с учетом специальности.  Составление рефератов на тему:  «Производственная физическая культура».  «Влияние производственной гимнастики на эффективность производства» | 4 |  | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | 36 |  | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | | Содержание учебного материала  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.  Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень) |  | ОК 2 | |
| Практическое занятие.  Практическое занятие 1 Низкий старт. (2 уровень)  Практическое занятие 2 Ускорения на отрезках 4х30 м. (2 уровень)  Практическое занятие 3 Бег 60м, 210 м. (2 уровень) |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 22 |  | |
| Тема 1.2. Бег на  средние дистанции | | Практическое занятие  Практическое занятие 4 Бег с высокого старта (2 уровень)  Практическое занятие 5 Переменный бег на 200 – 300м 2 уровень)  Практическое занятие 6 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)  Практическое занятие 7 Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень) |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3 | |
| Самостоятельная работа обучающихся |  |  | |
| Тема 1.3.  Контрольные тесты динамики  физического развития студентов | | Практические занятия.  Практическое занятие 8 Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (2 уровень) |  | ОК 3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 14 |  | |
| Раздел 3. Волейбол | | | 52 |  | |
| Тема 3.1. Техника игры в волейбол | | Практические занятие  Практическое занятие 9 Техника игры в волейбол. Стойки. Перемещения. (2 уровень)  Практическое занятие 10 Техника игры в волейбол. Передачи мяча сверху (снизу) (2 уровень)  Практическое занятие 11 Техника игры в волейбол. Передача мяча у стены. (2 уровень)  Практическое занятие 12 Техника игры в волейбол. Передача мяча в различных направлениях. (2 уровень)  Практическое занятие 13 Техника игры в волейбол. Верхняя прямая подача. (2 уровень)  Практическое занятие 14. Тактика нападающего удара. (2 уровень)  Практическое занятие 15.Тактика блокирования нападающего удара. (2 уровень)  Практическое занятие 16.Тактика нападения. (2 уровень)  Практическое занятие 17.Тактика защиты(2 уровень)  Практическое занятие 18.Двусторонняя игра. (2 уровень) |  | ОК 3,6  ОК 3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 52 |  | |
|  | | Итого за 3 семестр  В том числе:  Теоретическое обучение  Практические занятия  Самостоятельная работа | 96  1  1  94 |  | |
| Раздел 4. О.Ф.П. | | | **52** |  | |
| Тема 4.1. Гимнастика | Содержание учебного материала  Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень) | |  | | ОК 2 |
| Практические занятия  Практическое занятие 19 Комплекс производственной гимнастики с учетом профессии. (2 уровень)  Практическое занятие 20 Подтягивание из виса на низкой перекладине. (2 уровень)  Практическое занятие 21 ОРУ на гимнастической стенке (2 уровень)  Практическое занятие 22 ОРУ на гимнастической скамейке (2 уровень)  Практическое занятие 23 ОРУ со скакалкой. (2 уровень)  Практическое занятие 24. Кувырок назад в стойку на руках, соединение кувырков (2 уровень) | |  | ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 26 |  | |
| Тема 4.2. ОФП | Практические занятия  Практическое занятие 25 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 26 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 27 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 28 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 29 Развитие физических качеств (2 уровень)  Практическое занятие 30.Развитие физических качеств (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК 3,6 ОК,3,6 ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 26 |  | |
| Раздел 5. Футбол | | | **20** |  | |
| Тема 5.1 Техника игры в футбол | Практические занятия  Практическое занятие 31. Тактика ведения мяча, отработка пасов, перепасовка. (2 уровень)  Практическое занятие 32. Тактика удара по воротам с расстояния 11м (пенальти). (2 уровень)  Практическое занятие 33. Техника игры вратаря (отбивание мяча, ловля мяча в падении). (2 уровень)  Практическое занятие 34. Игра по правилам. (2 уровень) | | 0 | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК 3,6 ОК,3,6 ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 20 |  | |
| Раздел 6. Баскетбол | | | **36** |  | |
| Тема 6.1. Техника игры в баскетбол | Практические занятия  Практическое занятие 35. Передача мяча двумя руками от груди с ударом в площадку. (2 уровень)  Практическое занятие 36. Передача мяча двумя руками от груди с поворотом. Практическое занятие 37. Ловля и передача мяча в движении. (2 уровень)  Практическое занятие 38. Ведение мяча, бросок в корзину. (2 уровень)  Практическое занятие 39. Тактика нападения. (2 уровень)  Практическое занятие 40. Тактика защиты. (2 уровень)  Практическое занятие 41. Двусторонняя игра. (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 36 |  | |
| Раздел 7 Легкая атлетика | | | **30** |  | |
| Тема 7.1 Бег на короткие дистанции | Практические занятия.  Практическое занятие 42 Специально- беговые упражнения (2 уровень) Практическое занятие 43 Низкий старт (2 уровень)  Практическое занятие 44 Бег юноши 3000м. девушки 2000м (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 12 |  | |
| Тема 7.2 Бег на  средние дистанции | Практические занятия.  Практическое занятие 45 Бег с высокого старта на 100 – 150м., в различном темпе (2 уровень)  Практическое занятие 46 Равномерный бег по дистанции (2 уровень)  Практическое занятие 47. Контрольные тесты динамики физического развития студентов: челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, отжимание от пола  Практическое занятие 48. Бег юноши 3000м, девушки 2000м (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 18 |  | |
| Раздел 8 Легкая атлетика | | | **32** |  | |
| Тема 8.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала  Задачи и содержание дисциплины. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на занятиях физкультуры (1 уровень) | |  |  | |
| Практические занятия.  Практическое занятие 49 Низки старт (2 уровень)  Практическое занятие 50 Ускорения на отрезках 4х30 м (2 уровень)  Практическое занятие 51. Бег 60м, 210м (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 10 |  | |
| Тема 8.2. Бег на  средние дистанции | Практические занятия  Практическое занятие 52 Техника высокого старта (2 уровень)  Практическое занятие 53 Переменный бег на 200 – 300м (2 уровень)  Практическое занятие 54 Равномерный бег по дистанции (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 12 |  | |
| Тема 8.3.  Контрольные тесты динамики  физического развития студентов | Практическое занятие  Практическое занятие 55 Контрольные тесты динамики физического развития :1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 10 |  | |
| Раздел 9. ОФП | | | **24** |  | |
| Тема 9.1. Развитие физических качеств методом круговой тренировки | Практическое занятие.  Практическое занятие 56. Работа по станциям (2 уровень)  Практическое занятие 57. Работа по станциям (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 12 |  | |
| Тема 9.2. Акробатика.  Упражнения на гимнастических снарядах и со  снарядами.  Подвижные игры.  Эстафеты | Практические занятия .  Практическое занятие 58. Акробатика. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках (2 уровень)  Практическое занятие 59. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (2 уровень)  Практическое занятие 60. Подвижные игры. Эстафеты с преодолением препятствий (2 уровень)  Практическое занятие 61. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 12 |  | |
| Раздел 10 ППФП |  | | **24** |  | |
| Тема 10.1 Развитие профессионально – физических  качеств: быстроты, силы и  выносливости | Содержание учебного материала  Развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости. Выполнение упражнений на тренажерах и со свободными весами. (1 уровень) | |  |  | |
| Практические занятия.  Практическое занятие 62. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень)  Практическое занятие 63. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень)  Практическое занятие 64. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень)  Практическое занятие 65. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень)  Практическое занятие 66. Развитие профессионально- физических качеств (2уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 24 |  | |
| Раздел 11 Легкая атлетика | | | **22** |  | |
| Тема 11.1. Бег на короткие и длинные дистанции | Практические занятия.  Практическое занятие 67. Специальные и подготовительные упражнения для бега. (2 уровень)  Практическое занятие 68 Дыхание при беге на короткие и длинные дистанции (2 уровень).  Практическое занятие 69 Переменный бег на 200 – 300м. (2 уровень)  Практическое занятие 70 Равномерный бег по дистанции. (2 уровень)  Практическое занятие 71. Бег юноши 3000м, девушки 2000м. (2 уровень) | |  | ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6  ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 20 |  | |
| Тема 11.2 Контрольные тесты динамики физического развития студентов | Практическое занятие 72. Контрольные тесты динамики физического развития студентов: 1. челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине: 2. юноши - высокая, девушки – низкая (2уровень) | |  | ОК3,6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 2 |  | |
|  | Итого  В том числе:  теоретическое обучение  практические занятия  самостоятельная работа | | 336  1  1  334 |  | |

**Примечание**

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 уровень – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

1. уровень – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
2. уровень – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# **3. условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины проходит в спортивном зале и на спортивной площадке.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические стенки

- гимнастические скамейки

- волейбольная стойка

- баскетбольные щиты с кольцами.

Спортивный инвентарь:

-Волейбольные мячи

-Баскетбольные мячи

-Гимнастические обручи

-Скакалки

-Ядра 4кг., 6кг.

-Эстафетные палочки

-Гимнастические маты

-Набивные мячи 2кг.

-Набивные мячи 1 кг.

-Стол для настольного тенниса

-Ракетки для настольного тенниса

-Мячи для настольного тенниса

-Мяч для мини-футбола

-Измерительная рулетка

-Свисток

-Секундомер

- волейбольная сетка

- баскетбольные сетки

Оборудование спортивной площадки:

- волейбольные стойки

- баскетбольный щит с кольцом

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. «Физическая культура»: учеб. пособие для средних профессиональных учебных заведений/авт.-сост. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев- Москва, издательский центр «Академия»,2015 г.

Дополнительные источники:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»;

2.Справочник учителя физической культуры (в помощь преподавателю),/авт.-сост. П.А.Киселева, С.Б. Киселев, Волгоград, издательский центр «Учитель»2015 г.

3. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева – Волгоград: Учитель,2016 г.

# **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.

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| Умения: |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Визуальное наблюдение выполнения заданий.  Сдача контрольных нормативов, зачетных упражнений.  Тестирование физической подготовленности |
| Знания: |  |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Тестирование |
| Основы здорового образа жизни; | Тестирование |

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В ПРОГРАММУ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  внесения  изменения | №  страницы | До внесения изменения | После внесения изменения |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |