

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«27» апреля 2022 г.

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура

специальности 23.01.01 Оператор транспортного терминала

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.01.01 Оператор транспортного терминала, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 700 от 02.08.2013 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

Разработчик:

Богдасова И.А. методист ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации программы дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования технического профиля 23.01.01 Оператор транспортного терминала.

Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС специальности среднего профессионального образования 23.01.01 Оператор транспортного терминала.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
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, потребителями.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.
Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Способы решения профессиональных задач, методы объективной оценки качества принятых решений.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Методы анализа личных достижений, объективная оценка своей деятельности, средств и результатов.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно	Методы работы в коллективе.

	общаться с коллегами, руководством, потребителями.	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе	
практические занятия	
самостоятельные работы	38
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 4,5 семестр Другие формы контроля 1-3 семестр	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура
I год обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Практические занятия	6	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	ОК 2 ОК 3
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 6
	3. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №1 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №2 Подбор подвижных игр и эстафет.	2 2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия		
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 2
	2. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования	2 2	ОК 3 ОК 6
	3. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью. Закрепление техники бега с низкого и высокого старта		ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №3. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 5 Сообщение на тему : «Проведение соревнований с применением эстафетной палочки»	2 2 2	
Тема 1.2. Эстафетный бег	Практические занятия		
	1. Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.	2	ОК 2
	2. Эстафетный бег 4*100; 4*400.	2	ОК 3
	3. Сдача контрольных нормативов.		ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №6. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №7. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.			
Тема 2.1.	Практические занятия		

Техника игры в нападении	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. 2. Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча. 3. Совершенствование передачи и приема мяча двумя. 4. Сдача контрольных нормативов	2 2 2 2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР №8. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: 1. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях 2. Игра по упрощенным правилам волейбола.	4	ОК 2 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №9. Подготовка тематического сообщения «Игра в волейбол по упрощенным правилам». СР №10. Выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2 2	
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия 1. Командные тактические действия в нападении и защите. 2. Командная игра в волейбол.	6	ОК 2 ОК 3 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №11. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №12. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2 2	
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ			
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Совершенствование технических и тактических приемов ловли и передачи мяча. Совершенствование в перемещениях, стойках и остановках.	2	ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №13. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР №14. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2 2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия 1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча (правой и левой рукой).	2	ОК 2 ЛР 1
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №15. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия 1. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).	2	ОК 2

	2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения.		ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №16. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №17. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2 2	
Раздел 4. ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1. Акробатические упражнения	Практические занятия		
	1. Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах 2. Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад 3. Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, пережат назад – вперёд. Сдача контрольных нормативов	2 2 2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №18. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР №19. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2 2	
Тема 4.2 Упражнения в равновесии	Практические занятия	2	ОК 2 ОК 3
	1. Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). 2. Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом (обручем – для девушек). 3. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание. 4. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2 2 2	ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №20. Выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
Тема 4.3. Полоса препятствий.	Практические занятия		ОК 2 ОК 3
	1. Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа. 2. Совершенствование прыжков через короткую скакалку. Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты	2 2	ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №21. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №22. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР №23. Подбор подвижных игр и эстафет.	2 2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	
	1. Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке. 2. Упражнения в акробатике (зачётная комбинация).		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9

	Самостоятельная работа обучающихся: СР №24. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	4	
Раздел 5. Лыжная подготовка			
	1. Лыжная подготовка – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 2. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
Тема 5.1. Одновременные и попеременные хода	Практические занятия		ОК 2
	1. Совершенствование техники выполнения одновременных ходов.	2	ОК 3
	2. Обучение попеременно - двухшажного хода, попеременно - четырехшажного хода	2	ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №25. Подготовка тематического сообщения «Правила соревнований в эстафетных гонках» СР №26. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	4 4	ЛР 1 ЛР 9
Тема 5.2. Переход с одновременных ходов на попеременные	Практические занятия		
	1. Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	4	ОК 2 ОК 3
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №27. Подготовка тематического сообщения «Выступления российских спортсменов на зимних олимпийских играх».	4	ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
Тема 5.3. Коньковый ход	Практические занятия		
	1. Обучение коньковому шагу на равнине, на пологом склоне, без палок, и с палками, прохождение дистанции коньковым ходом. 2. Сдача контрольных нормативов	4	ОК 3 ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №28 Составление и выполнение упражнений для развития выносливости.	4	
Тема 5.4. Спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления препятствий	Практические занятия		
	1. Закрепление технических приемов: спуски в низкой стойке, основной, высокой; подъемы скользящим шагом, скользящим бегом, полуюлочкой, елочкой. 2. Совершенствование выполнения поворотов переступанием, плугом, махом на параллельных лыжах, упором; торможения плугом, упором, боковым соскальзыванием; преодоление канав, лежащих деревьев.	2 2	ОК 2 ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №29. Подбор материала для сообщения на тему: «Лыжные мази, их назначение»	2	
Тема 5.5. Основные элементы тактики лыжных гонок	Практические занятия		
	1. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 2. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №30 Подготовка тематического сообщения «Лыжные мази, их назначение».	2	
	СР №31. Составление и выполнение упражнений для развития выносливости.	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 4,5 семестр			
Промежуточная аттестация другие формы контроля 1-3 семестр			

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД 07 Физическая культура
I год обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Практические занятия	2	
	1. Двигательная активность и здоровье.	1	
	2. Основы здорового образа жизни обучающегося	1	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		22	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	8	
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК.2,3,6
	2. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	3. Закрепление техники бега с низкого старта	2	ОК.2,3,6
	4. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	4	
	4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	5. Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	ОК.2,3,6
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия	6	
	1. Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2	ОК.2.6
	2. Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	2	
	3. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа № 1 Реферат «Легкая атлетика как вид спорта»	10	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК.6
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6	
	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 2
	2. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 2,6
	3. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
	Самостоятельная работа № 2 Реферат с презентацией «Волейбол как вид спорта»	10	
	1. Дифференцированный зачет	2	ОК 2

		ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР: 34 ч., в том числе 34 ч ЛПЗ, ВСП -20 ч.		
ВТОРОЙ СЕМЕСТР				20
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ				
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	6		ОК 3,6
	1. Баскетбол – как вид спорта.	2		
	2. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	2		
	3. Правила игры.	2		
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	6		ОК 3
	1. Совершенствование технических приемов ловли	2		
	2. передачи мяча с отскоком от пола	2		
	2. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2		
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4		ОК 236
	1. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2		
	2. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2		
		2		
Тема 3.4. Бросок мяча	Практические занятия	4		ОК 2,6
	1. Закрепление техники броска двумя руками от груди с места;	2		
	2. Сдача контрольных нормативов	2		
		2		
	Самостоятельная работа № 3 Реферат с презентацией «Особенности развития баскетбола как вида спорта в России»	10		
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА				22
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	8		ОК 6
	1. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	4		
	2. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2		
	3. Первая помощь при травмах.	2		
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	4		ОК 2,3
	1. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2		
	2. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2		
		2		
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажерах.	Практические занятия	6		ОК 236
	1. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре	2		
	2. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2		
	3. Упражнения для комплексного развития мышц	2		
	Самостоятельная работа № 4 Контрольная работа «Атлетическая гимнастика как вид спорта»	8		
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2		ОК 236
	1. Дифференцированный зачет	2		
		Итого за второй семестр: 42ч., в том числе 42ч. ЛПЗ, ВСП-18 ч		

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для прессы;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учрежд. сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиевич .- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 320 с.

Дополнительные источники:

3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
4. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

Интернет – ресурсы:

2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№31
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	-объективная оценка собственной деятельности -формы контроля	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№31
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры;	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№31 Выполнение самостоятельных работ с №1-№4
Личностные результаты реализации программы воспитания		
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Демонстрирует свою гражданскую позицию при выполнении практических заданий	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№31 Выполнение самостоятельных работ с №1-№4
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	Демонстрирует здоровый образ жизни, сохраняет психологическую устойчивость в сложных ситуациях	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№31 Выполнение самостоятельных работ с №1-№4