


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
«28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура
специальности 23.01.01 Оператор транспортного терминала

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 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 Профессионального цикла технологий и сервиса водного транспорта

Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

Председатель ПЦК  /С.В.Истомина/

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

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории 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.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 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.05 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:

	Наименование общих компетенций
ОК 01	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ОК 02.	
ОК 03.	
ОК 04.	
ОК 05.	
ОК 06.	
ОК 07	
ОК 08	
ОК 09	

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 общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Методы работы в коллективе.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе	
практические занятия	
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	86
Промежуточная аттестация: Другие формы контроля(1-3 семестр)	
Дифференцированный зачет (4,5 семестр)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 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	
	ПР № 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	ОК 02 ОК 03
	ПР № 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 06 ОК 08
	ПР №3 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 1Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР№ 2 Подбор подвижных игр и эстафет.	2 2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.		12	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия	6	
	ПР № 4. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 02
	ПР № 5.Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования	2 2	ОК 03 ОК 06
	ПР № 6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью. Закрепление техники бега с низкого и высокого старта	2	ОК 08 ОК 09
	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	6	
	ПР № 7.Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.	2	ОК 06
	ПР № 8.Эстафетный бег 4*100; 4*400.	2	ОК 08
	ПР № 9.Сдача контрольных нормативов.	2	ОК 09
	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.		16	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия		
	ПР № 10.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 02
	ПР № 11.Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча.	2	ОК 03
	ПР № 12.Совершенствование передачи и приема мяча двумя.	2	ОК 06
	ПР № 13. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 08 ОК 09
Самостоятельная работа обучающихся: СР №7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР №9. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2 1		
Тема 2.2.	Практические занятия:		

Техника игры в защите	ПР №14. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях ПР №15. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия ПР №16. Командные тактические действия в нападении и защите. ПР №17. Контрольная командная игра в волейболу	2 2	
ауд з.34 ч. с.р.17ч			
II семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ		8	<i>ОК 02</i> <i>ОК 03</i> <i>ОК 06</i> <i>ОК 08</i> <i>ОК 09</i>
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР №18. 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	<i>ОК 02</i> <i>ОК 03</i> <i>ОК 06</i> <i>ОК 08</i> <i>ОК 09</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №10. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР №11. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2 2	<i>ОК 02</i> <i>ОК 03</i> <i>ОК 06</i>
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР №19. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча (правой и левой рукой).	2	<i>ОК 08</i> <i>ОК 09</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №12. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	2	ОК 02 ОК 03
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР №20. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). ПР №21. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения.	2 2	ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №13. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №14. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2 2	
Раздел 4. ГИМНАСТИКА		28	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
Тема 4.1. Акробатические упражнения	Практические занятия ПР №22. Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах ПР №23. Совершенствование кувырка вперед из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа; кувырок назад ПР №24. Технические приемы: группировка сидя, лежа на спине, группировка в приседе, перекаат назад – вперед. Сдача контрольных нормативов	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №15. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР №16. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2 2	
Тема 4.2 Упражнения в равновесии	Практические занятия ПР №25. Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). ПР №26. Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом (обручем – для девушек). ПР №27. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание. ПР №28. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2 2 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	СР №17 .Выполнение упражнений для развития гибкости.		
Тема 4.3. Полоса препятствий.	Практические занятия	2	ОК 03
	ПР № 29.Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа.	2	ОК 06
	ПР № 30.Совершенствование прыжков через короткую скакалку.Прохождение полосы препятствий на технику. 31	2	ОК 08
	ПР № 31 Подвижные игры и эстафеты		ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №18. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №19. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2 3	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 02
	ПР №32.Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке.		ОК 03
	ПР №33.Упражнения в акробатике (зачётная комбинация).		ОК 06
	ПР №34 Подготовка к сдаче норм ГТО ПР №35 Контрольное выполнение упражнений из комплекса ГТО		ОК 08
	ауд 3.36 ч. с.р.21ч		
	Итого год: ауд 3.70 ч. с.р.38ч		

II год обучения

III семестр

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 ПР №1. Двигательная активность и здоровье.	2 2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		18	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР №2.Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №3.Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №4.Закрепление техники бега с низкого старта ПР №5.Совершенствование техники бега с высокого старта	8 2 2 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР № 6 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой ПР № 7 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	4 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, пресс)	Практические занятия ПР № 8.Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР № 9 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР №10 Сдача контрольных нормативов	6 2 2 2	
	Самостоятельная работа № 1 Реферат «Легкая атлетика как вид спорта»	10	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	
Тема 2.1.	Практические занятия	14	

Техника игры в нападении	ПР №11. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР №12. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР №13. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
	ПР №14 Работа в тройках, четверках, кругу	2	
	ПР №15 Игра по правилам	2	
	ПР №16 Комплексы упражнений для подготовке к зачету	2	
	ПР №17 Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа № 2 Реферат с презентацией «Волейбол как вид спорта»	8	ОК 02
	ПР №18. Контрольное выполнение подач волейбола в разные зоны	2	ОК 03
		ауд 3.36 ч. с.р.18ч	ОК 06
IV семестр		20	ОК 08
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ			ОК 09
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	6	
	ПР №19. Баскетбол – как вид спорта.	2	
	ПР №20. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	2	
	ПР №21. Правила игры.	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	6	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	ПР № 22. Совершенствование технических приемов ловли	2	
	ПР №23. передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР №24. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4	ОК 08 ОК 09
	ПР №25. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР №26. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2	
Тема 3.4. Бросок мяча	Практические занятия	4	
	ПР №27. Закрепление техники броска двумя руками от груди с места;	2	
	ПР №28. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа № 3 Реферат с презентацией «Особенности развития баскетбола как вида спорта в России»	6	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	ОК 02
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6	ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	ПР №29. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	
	ПР №30. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР №31. Первая помощь при травмах.	2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажерах.	Практические занятия	4	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	ПР №32. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажере	2	
	ПР №33. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа № 4 Контрольная работа «Атлетическая гимнастика как вид спорта»	4	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	
	ПР №34. Дифференцированный зачет		

III год обучения

V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.			
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия ПР №1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №2.Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования ПР №3. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью. Закрепление техники бега с низкого и высокого старта	12 2 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 1. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР№ 3 Сообщение на тему : «Проведение соревнований с применением эстафетной палочки»	2 2 2	
Тема 1.2. Эстафетный бег	Практические занятия ПР №4.Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки. ПР №5.Эстафетный бег 4*100; 4*400. ПР №6.Сдача контрольных нормативов.	2 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		22	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР № 7.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР № 8.Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча. ПР № 9.Совершенствование передачи и приема мяча двумя. ПР №10.Сдача контрольных нормативов	2 2 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 08 ОК 09
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР №11.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях ПР №12.Игра по упрощенным правилам волейбола.	2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия ПР №13. Командные тактические действия в нападении и защите. ПР №14. Контрольная командная игра в волейболу ПР №15Выполнение подач в разные зоны ПР №16 Выполнение передач в парах, кругу	2 2 2	ОК 08 ОК 09
	ПР №17.Дифференцированный зачет	2	
Итого		ауд 3.34 ч. с.р.20ч	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется следующее специальное помещение:

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 пресса;
- 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

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», 2019.- 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», 2019.- 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:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	-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. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	-объективная оценка собственной деятельности -формы контроля	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№31
ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- 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