

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Астафьева Ольга Александровна
Должность: Проректор по профессиональному образованию
Дата подписания: 27.09.2023 10:01:13
Уникальный программный ключ:
e9f9ef67df5777b09521b7ed99d910b763e48ec4

Приложение № 2.18
к ОП по специальности 23.02.01 Организация
перевозок и управление на транспорте (по видам)
квалификация Техник
на базе основного общего образования
очной формы обучения

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ГГТУ)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя

руководитель подразделения
Бажу О.А.

должность
МАП № 12 г. Орехово-Зуево
АО «МОСТРАНСАВТО»

организация

Бакишина А.Г.

фамилия, инициалы

подпись

«08» 06 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя

директор

должность
ООО «Автокар»

организация

Кропачев И.А.

фамилия, инициалы

подпись

«08» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ректора ГГТУ
№ 1540 от 08.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Орехово-Зуево, 2023 г.

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО

к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии по специальности 23.02.01
Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Протокол № 10 от «11» мая 2023 г.

Председатель комиссии  /Бородина А.А./

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №376 от 22 апреля 2014 г. (ред. от 01.09.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», (зарегистрировано в Минюсте России №32499 от 29 мая 2014 г.).

Организация-разработчик: Профессионально – педагогической колледж ГГТУ

Разработчик:  /Кулакова Е.Ю./

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» является обязательной частью естественнонаучного цикла основной образовательной программы – программа подготовки специалистов среднего звена (ООП – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2,3,6, ЛР 1,6,9,10,19,20,23,24,26

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здоровья образа жизни.
ОК 3		
ОК 6		
ЛР 1		
ЛР 6		
ЛР 9		
ЛР 10		
ЛР 20		
ЛР 23		
ЛР24		
ЛР 26		

2. Структура и содержание дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	156
<i>Самостоятельная работа</i>	168
<i>Промежуточная аттестация</i>	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Основы здорового образа жизни		
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала	4	
	1. Введение. Основы здорового образа жизни. Сущность и ценности физической культуры.	4	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР 1,6,9,10,19,20,23, 24,26
	2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 2.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2/28	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и	2	

<p>способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		
В том числе практических и лабораторных занятий	28	
Практическое занятие 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР 1,6,9,10,19,20,23,24,26
Практическое занятие 2. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
Практическое занятие 3. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
Практическое занятие 4. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
Практическое занятие 5. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
Практическое занятие 6. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
Практическое занятие 7. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	

	Практическое занятие 8. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
	Практическое занятие 9. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
	Практическое занятие 10. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
	Практическое занятие 12. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	
	Практическое занятие 13. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	Практическое занятие 14. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	28	
Тема 2.2. Легкая атлетика и гимнастика	Содержание учебного материала	2/44/36	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР 1,6,9,10,19,20,23,24,26
	Теоретические сведения Легкая атлетика. Гимнастика	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	44	
	Практическое занятие 15. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт стартовый разгон финиширование;	2	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР 1,6,9,10,19,20,23,24,26
	Практическое занятие 16. Бег 100 м.;	2	
	Практическое занятие 17. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м, (девушки) и 3000 м (юноши);	2	
	Практическое занятие 18. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;	2	

	Практическое занятие 19. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	
	Практическое занятие 20. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером;	2	
	Практическое занятие 21. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	Практическое занятие 22. Упражнения с набивными мячами	2	
	Практическое занятие 23. Эстафетный бег 4x100 м	2	
	Практическое занятие 24. Эстафетный бег 4x400 м	2	
	Практическое занятие 25. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);	2	
	Практическое занятие 26. Прыжки в длину с места	2	
	Практическое занятие 27. Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	Практическое занятие 28. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	2	
	Практическое занятие 29. Ритмическая гимнастика.	2	
	Практическое занятие 30. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	2	
	Практическое занятие 31. Спортивная аэробика	2	
	Практическое занятие 32. Спортивная аэробика	2	
	Практическое занятие 33. Силовые упражнения	2	
	Практическое занятие 34. Занятия силовыми упражнениями	2	
	Практическое занятие 35. Ритмическая гимнастика.	2	
	Практическое занятие 36. Ритмическая гимнастика.	2	
	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; написание рефератов	36	
Раздел 3.	Спортивные игры		
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	2/72	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР
	Теоретические сведения	2	1,6,9,10,19,20,23,24,26
	Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	72	
	Практическое занятие 37. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения,	2	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР
	Практическое занятие 38. Волейбол. Передача,	2	1,6,9,10,19,20,23,24,26
	Практическое занятие 39. Волейбол. Подача,	2	
Практическое занятие 40. Волейбол. Нападающий удар,	2		

Практическое занятие 41. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками,	2
Практическое занятие 42. Волейбол. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2
Практическое занятие 43. Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующими скольжением на груди животе,	2
Практическое занятие 44. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
Практическое занятие 45. Волейбол. Техника безопасности игры.	2
Практическое занятие 46. Волейбол. Правила игры	2
Практическое занятие 47. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
Практическое занятие 48. Волейбол. Игра по правилам.	2
Практическое занятие 49. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения,	2
Практическое занятие 50. Волейбол. Передача,	2
Практическое занятие 51. Волейбол. Подача,	2
Практическое занятие 52. Волейбол. Нападающий удар.	2
Практическое занятие 53. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками,	2
Практическое занятие 54. Волейбол. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину,	2
Практическое занятие 55. Волейбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующими скольжением на груди животе	2
Практическое занятие 56. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
Практическое занятие 57. Волейбол. Техника безопасности игры.	2
Практическое занятие 58. Волейбол. Правила игры	2
Практическое занятие 59. Волейбол. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
Практическое занятие 60. Волейбол. Игра по правилам.	2
Практическое занятие 61. Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках,	2
Практическое занятие 62. Ручной мяч. Передача и ловля мяча с откосом от площадки,	2
Практическое занятие 63. Ручной мяч. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику,	2
Практическое занятие 64. Ручной мяч. Перехваты мяча,	2
Практическое занятие 65. Ручной мяч. Выбивание или отбор мяча,	2
Практическое занятие 66. Ручной мяч. Тактика игры,	2
Практическое занятие 67. Ручной мяч. Скрестное перемещение,	2

	Практическое занятие 68. Ручной мяч. Подстраховка защитника,	2	
	Практическое занятие 69. Ручной мяч. Нападение,	2	
	Практическое занятие 70. Ручной мяч. Тактика игры	2	
	Практическое занятие 71. Ручной мяч. Тактика игры	2	
	Практическое занятие 72. Ручной мяч. Тактика игры	2	
	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; написание рефератов	72	
Раздел 4.	Лыжная подготовка		
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала	2/12	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР 1,6,9,10,19,20,23,24,26
	Теоретические сведения Виды движений на лыжах.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Практическое занятие 73. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	12	ОК 2,3,6, У1, 31, 32, ЛР 1,6,9,10,19,20,23,24,26
	Практическое занятие 74. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.		
	Практическое занятие 75. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	Практическое занятие 76. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	Практическое занятие 77. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.		
	Практическое занятие 78. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции.		
	Самостоятельная работа студента: занятие в секциях; написание рефератов	32	
	ИТОГО: 336	12/156/168	

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащены оборудованием: спортивный инвентарь, технические средства обучения: проектор (переносной), комплект методических материалов для обучающихся на флеш-накопителе.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5- 4468-9406-2 -Текст:непосредственный
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
5. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3.2.2. Основные электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://minsport.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. 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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>31. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32. основы здоровья образа жизни.</p> <p>У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p>ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и</p>	<p>«Отлично»:</p> <p>- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;</p> <p>-исчерпывающее, последовательное, грамотное и логически стройное изложение теоретического материала;</p> <p>- правильно сформулированные определения;</p> <p>-уметь сделать выводы по излагаемому материалу.</p> <p>«Хорошо»:</p> <p>- продемонстрировать достаточно полное знание программного материала;</p> <p>- продемонстрировать знание основных теоретических понятий;</p> <p>- достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагать материал;</p> <p>- уметь сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</p> <p>«Удовлетворительно»:</p>	<p>Текущий контроль в форме: принятие контрольных нормативов, индивидуальная защита рефератов.</p> <p>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>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.</p> <p>ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.</p> <p>ЛР 19 Формирующий целостное мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающий социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>ЛР 20 Формирующий целостное мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающий социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>ЛР 23 Способный к сознательному личностному, профессиональному, гражданскому и иному самоопределению и развитию в сочетании с моральной ответственностью</p>	<p>- продемонстрировать общее знание изучаемого материала;</p> <p>- уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса.</p> <p>«Неудовлетворительно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - незнания значительной части программного материала; - существенных ошибок при изложении учебного материала; - неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумения делать выводы по излагаемому материалу. 	
---	---	--

<p>личности перед семьёй, обществом, Россией, будущими поколениями;</p> <p>ЛР 24 Работающий в коллективе и команде, эффективно общающийся с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ЛР26 Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере Организации перевозок и управления на транспорте (по видам)</p>		
---	--	--

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приводится в фонде оценочных средств.