Управление образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Железнодорожный колледж имени В. М. Баранова»

Утверждаю

Зам. директора по УР

Зайцева Л.И.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05 . Физическая культура

43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта)

(углубленная подготовка)

г. Мичуринск

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) (на базе основного общего образования)

Организация-разработчик: ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имени В. М. Баранова» г. Мичуринск

Разработчики:

Прохоров В.С., преподаватель ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имени В. М. Баранова» г. Мичуринск

Колмыкова Т.В., методист ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имени В. М. Баранова» г. Мичуринск

Рассмотрено и одобрено на заседании

базовой кафедры (БК) 43.02.06, 23.02.01

Протокол № \_\_\_\_«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

Председатель БК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Зацепина Г.Д. /

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |
| --- |
|  |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| условия реализации учебной дисциплины |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины |

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05 Физическая культура

* 1. Область применения программы

# Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (по видам транспорта) углубленной подготовки, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540)с изменениями и дополнениями от:30 декабря 2015 г., 26 января 2017 г., 6 марта, 29 ноября 2018 г.

Программа учебной дисциплины может быть использована в среднем профессиональном образовании по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей 43.00.00 Сервис и туризм, в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке по профессии 17334 Проводник пассажирского вагона.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам

освоения учебной дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности студентов посредством овладения основ содержания физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Специалист по сервису на транспорте (углубленной подготовки) должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 02. | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 03. | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 06. | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 261 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 174 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 87 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 1 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование тем | Содержание учебного материала, тематика теоретических и практических занятий, внеаудиторных самостоятельных занятий. | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Легкая атлетика | Бег на короткие и средние дистанции.  Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра (юноши).  Выполнение упражнений комплекса ГТО: бег 2000 м (девушки), бег 3000 м (юноши), прыжки в длину с места, бег: 30 м, 100 м, (девушки), бег 60 м, 100 м (юноши); челночный бег 4 р. по 9 м; | 60 | 2 |
| Самостоятельная работа:  Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | 34 |
|  |  |  |  |
| Тема 2 Кроссовая подготовка | Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Выполнение упражнений комплекса ГТО:  Кросс на 3 км по пересечённой местности (девушки) и кросс на 5 км по пересечённой местности (юноши). | 20 | 2 |
| Тема 3 Гимнастика | Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  Выполнение упражнений комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки), наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, поднимание туловища из положения, лёжа на спине. | 20 | 2 |
| Тема 4 Спортивные игры | Волейбол  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 24 | 2  2  2 |
| Баскетбол  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 24 |
| Футбол (юноши)  Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  Настольный теннис (девушки).  Правила игры. Техника безопасности игры. Подача мяча. Приём мяча. Удары, применяемые в настольном теннисе: толчок, накат, подставка, подрезка, топ-спин. Стойка игрока. Передвижение игрока. | 25 |
|  | Самостоятельная работа:  Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Элементы судейства в игровых видах спорта.  Выполнение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.  Выполнение физических упражнений для коррекции зрения.  Техника безопасности игр.  Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения на развитие координации движений. | 53 |  |
|  | Дифференцированный зачет | 1 |  |
|  | Всего | 261 |  |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, гири 16 кг, гантели, стол для настольного тенниса.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: ,2017.
2. Ковалев В.Д. Спортивные игры. - М.: Просвещение, 2018.
3. Лях В.И Физическая культура. а. - М.: «Просвещение», 2018.
4. Макаров A.M. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2019
5. Мишин. Б.И Настольная книга учителя физкультуры. - М.: «Издательство Аристель», 2018.
6. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: , 2018.

# Интернет ресурсы

# Электронные издания (электронные ресурсы)

## [Электронно-библиотечная система IPR BOOKS / iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru/)- это ресурс, включающий электронно-библиотечную систему, печатные и электронные книги.

<http://www.isse-russia.ru>

3.3.Кадровое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины обеспечивается педагогическими работниками.

Квалификация педагогических работников отвечает квалификационным требованиям. Педагогические кадры, имеют высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

# 4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по видам спорта.

Оценивая достижения студентов по физической подготовке, важно учитывать не столько высокий исходный уровень, сколько индивидуальные темпы продвижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

|  |  |
| --- | --- |
| 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; | выполнение индивидуальных практических заданий  экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, контрольном уроке, устный опрос |
| Знания |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни. | Практическое занятие  Дифференцированный зачет |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов. Демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач. | Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающихся. Экспертное наблюдение и оценка при выполнении практических работ |
| ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Взаимодействие с обучающимися, преподавателями, наставниками в ходе выполнения заданий по учебной практике. | Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников. |