

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

«29» апреля 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (базовая подготовка)

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 376

Рассмотрена на заседании ПЦК дисциплин профессионального цикла (отделение технологий железнодорожного транспорта) протокол № 9 от «22» апреля 2020 г.

Председатель ПЦК  /Письмакова Е.Г./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Сретенская Людмила Николаевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	18

1. Общая характеристика программы дисциплины Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**, входящей в состав укрупненной группы профессий, специальностей и направлений подготовки: 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

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

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **профессиональными и общими компетенциями**, предусмотренными ФГОС по специальности:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка студентов 336 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 168 часов;

самостоятельная работа студентов 168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	166
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
подготовка рефератов	50
кроссовая подготовка	22
лыжная подготовка	22
составление и проведение комплексов упражнений	48
организация и проведение соревнований по видам спорта	26
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета -2,4,5, семестры; другие формы контроля-1,3 семестры	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Материнство и валеология.	2	2
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура».	2	
Раздел 2. Практическая часть		332	
	Практические занятия	40	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м.		
Кроссовая подготовка	Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3x10м.		
	Низкий старт. Бег 100м.		
	Эстафетный бег 4x100м.		
	Эстафетный бег 4x400м.		
	Высокий старт. 6 минутный бег.		
	Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	Прыжок в длину с места.		
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной».		
	Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы.		
	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Толкание ядра.		
	Самостоятельная работа Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) с преодолением препятствий; фартлек; ускорения; бег трусцой; спортивная ходьба. Подготовка рефератов по темам «Легкая атлетика – королева спорта», «Спортсмены – легкоатлеты Тюмени – победители и призеры всероссийских соревнований».	40	

<p>Тема 2. 2. Лыжная подготовка</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Правила соревнований. Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки). Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и до 5 км (девушки) без учета времени. «Коньковый ход».</p>	<p>26 20</p>
<p>Тема 2.3. Гимнастика.</p>	<p>Самостоятельная работа: Лыжная подготовка: подъем в гору «коньковым ходом»; спуск с горы в «раскатуку»; прохождение равнинных участков на каждый шаг; финиширование. Ускорения. Подготовка рефератов по темам «История российского лыжного спорта», «Лыжники и биатлонисты Тюменской области – члены сборной России».</p> <p>Практические занятия Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Прыжки на скакалке. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Висы и упоры. Поднимание ног в вису до касания их перекладины. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на внимание. Упражнения у гимнастической стенки. Приседания на одной ноге «пистолетик» с опорой о стену. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Подтягивание на высокой перекладине из вися на количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа на количество раз (девушки). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши), поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки). Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной направленностью.</p>	<p>20 30</p>

	<p>Самостоятельная работа: Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для коррегирующей гимнастики. Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Тюмени».</p>	30	
<p>Тема 2.4 Спортивные игры</p>	<p>Практические занятия Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Передача, прием, остановка мяча. Обманные движения (финты). Штрафной удар. Пенальти. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Игра в паре. Игра по правилам. Подача, прием мяча. Обманные движения. Тактика атаки и защиты. Командная игра. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Подача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. Выбивание, перехват и накрывание мяча. Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв. Командная и комбинационная игра.</p>	44	
	<p>Самостоятельная работа Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление положения о соревнованиях, судейство соревнований) Подготовка реферата по теме «Достижения сборных команд ФК и МФК «Тюмень» в чемпионате России по футболу».</p>	44	
<p>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах</p>	<p>Практические занятия Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки. Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости. Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости.</p>	32	

	<p>Комплекс упражнений со штангой для развития силы.</p> <p>Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы.</p> <p>Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц.</p> <p>Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах).</p> <p>Круговая тренировка на тренажерах.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Составление комплекса упражнений для развития отдельных групп мышц (туловища, верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса).</p> <p>Составление комплекса упражнений для коррекции осанки.</p> <p>Подготовка рефератов по темам «Бодибилдинг», «Стронгмен», «Пауэрлифтинг», «Гиревой спорт».</p>	32	
	<p>Максимальная учебная нагрузка</p> <p>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</p> <p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>	<p>336</p> <p>168</p> <p>168</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, теннисной комнаты, лаборантской комнаты, стадиона со спортивными площадками.

Оборудование спортивного зала:

- стойки с волейбольными сетками,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- ворота для мини-футбола,
- перекладина,
- гимнастический козел,
- прыжковая доска,
- гимнастическое бревно,
- гимнастические маты,
- скамейки, скакалки,
- набивные мячи,
- мячи для игр в футбол, волейбол, баскетбол,
- гранаты для метания.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры (многофункциональные тренажеры),
- стойки для жима штанги лежа,
- наклонные доски,
- деревянные помосты,
- штанги, гири, гантели.

Оборудование теннисной комнаты:

- теннисные столы,
- сетки,
- ракетки,
- шарики.

Оборудование стадиона со спортивными площадками:

- легкоатлетическая дорожка,
- футбольные ворота с сеткой,
- перекладина,
- брусья.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Печатные издания:

- Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017

Дополнительные источники:

- Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013

- Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2012

Электронные издания (электронные ресурсы):

- Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru> , свободный

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/> , свободный

- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный

- ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com> , свободный

- Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru> , свободный

- Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-yospitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный

- Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный.

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
1	2
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Входной контроль: Тестирование по нормативам</p> <p>Промежуточный контроль: контрольные работы, письменная работа, практическая работа. тестирование по нормативам</p> <p>Итоговый: Дифференцированный зачет</p>

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> – формулирование цели и задач предстоящей деятельности, – умение представить конечный результат деятельности в полном объеме, – планирование предстоящей деятельности, – обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана, – умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат) 	Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов.
ОК 3. Принимать решения в	– определение проблемы в	Решение ситуационных

<p>стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>профессионально-ориентированных ситуациях,</p> <ul style="list-style-type: none"> – изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата, – планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях 	<p>задач,</p> <p>деловые игры,</p> <p>имитационные игры.</p> <p>экспертное наблюдение на практических занятиях.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – умение грамотно ставить и задавать вопросы, – способность координировать свои действия с другими участниками общения, – способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение, – умение воздействовать на партнера общения. 	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися,</p> <p>экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.</p> <p>деловая игра.</p>