


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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 388

Рассмотрена на заседании ПЦК общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности протокол № 9 от «22» апреля 2020 г.

Председатель ПЦК  /Гудкова С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Зотин Аркадий Михайлович, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации программы дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	16

## 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 **23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог**, 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 математический и общий естественнонаучный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать изученные прикладные программные средства.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основные понятия автоматизированной обработки информации, общий состав и структуру персональных электронно-вычислительных машин и вычислительных систем;
- базовые системные программные продукты и пакеты прикладных программ

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие **профессиональных и общих компетенций**, предусмотренных 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,

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающихся 336 часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 168 часов;  
самостоятельная работа студентов 168 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	158
теоретические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
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
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета-2,4,5 семестры; 1,3 – другие формы контроля</i>	

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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>	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 валлеология.	10	2
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура».	10	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b> Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3х10м. Низкий старт. Бег 100м. Эстафетный бег 4х100м. Эстафетный бег 4х400м. 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.	38	
<b>Тема 2. 2.</b>	<b>Самостоятельная работа</b> 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 Томери – победители и призеры всероссийских соревнований».	38	
	<b>Практические занятия</b>	20	



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



	Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Тюмени».		
Тема 2.4 Спортивные игры	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Передача, прием, остановка мяча. Обманные движения (финты). Штрафной удар. Пенальти.</p> <p>Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра.</p> <p>Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Игра в паре. Игра по правилам.</p> <p>Подача, прием мяча. Обманные движения.</p> <p>Тактика атаки и защиты. Командная игра.</p> <p>Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p> <p>Подача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование.</p> <p>Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра.</p> <p>Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.</p> <p>Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. Выбивание, перехват и накрывание мяча.</p> <p>Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв. Командная и комбинационная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление положения о соревнованиях, судейство соревнований)</p> <p>Подготовка реферата по теме «Достижения сборных команд ФК и МФК «Тюмень» в чемпионате России по футболу».</p>	40	
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах).</p> <p>Крутовой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.</p> <p>Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости.</p> <p>Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости.</p> <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>	30	



	Круговая тренировка на тренажерах.		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Составление комплекса упражнений для развития отделеьных групп мышц (туловища, верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса). Составление комплекса упражнений для коррекции осанки. Подготовка рефератов по темам «Бодибилдинг», «Стронгмен», «Пауэрлифтинг», «Гиревой спорт».</p>	30	
	<p>Максимальная учебная нагрузка Обязательная аудиторная нагрузка Самостоятельная работа обучающегося</p>	336 168 168	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **3.1. Требования к минимальному 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 лаборантской комнаты:

- пирамиды для лыж,
- лыжи с креплениями,
- лыжные палки,
- лыжные ботинки.

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:

- Андрихина 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-vospitanie-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
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>Входной контроль:</b> Тестирование по нормативам  <b>Промежуточный контроль:</b> контрольные работы, письменная работа, практическая работа. тестирование по нормативам дифференцированный зачет

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
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формулирование цели и задач предстоящей деятельности,</li> <li>– умение представить конечный результат деятельности в полном объеме,</li> <li>– планирование предстоящей деятельности,</li> <li>– обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана,</li> <li>– умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат)</li> </ul>	<p>Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов.</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определение проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях,</li> <li>– изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата,</li> <li>– планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях</li> </ul>	<p>Решение ситуационных задач, деловые игры, имитационные игры. метод проектов, 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"> <li>– умение грамотно ставить и задавать вопросы,</li> <li>– способность координировать свои действия с другими участниками общения,</li> <li>– способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение,</li> <li>– умение воздействовать на партнера общения.</li> </ul>	<p>Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися, наблюдение и оценка на практических занятиях. деловая игра.</p>