


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  
«14» апреля 2020 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура

специальности: 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и  
автоматики (по видам транспорта, за исключением водного)

Тюмень, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, 22 апреля 2014 № 387).

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

протокол № 9 от «22» апреля 2020 г.

Председатель ПЦК  /С.В. Гудкова./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС»,

Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 обще гуманитарного и социально-экономического цикла ФГОС по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.05. Эксплуатация транспортного электрооборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 2, ОК 3, ОК 6.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	336
в том числе:	
практические занятия	166
самостоятельная учебная работа (всего)	168
лекции	2
<b>Промежуточная аттестация</b>	10
Другие формы контроля – 1,3	
Дифференцированный зачёт –2, 4,5,	

## 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	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала (лекции)	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
Раздел 2. Легкая атлетика		46	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	16	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	2. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	3. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий		
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	16		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
Техника бега по дистанции (беговой цикл)			
Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			

	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	16	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	14	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника бега на средние дистанции. В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание).	14	
Раздел 3. Баскетбол		38	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	12	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Составление и выполнение комплексов упражнений при самостоятельных занятиях. Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку.	12	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	12	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		

	Самостоятельная работа: Подтягивание на перекладине, отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».	12	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа: Презентации, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»	8	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа: Броски мяча. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	8	
Раздел 4. Волейбол		40	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	14	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения	14	



	для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		
Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	10	
Тема 4.3Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	8	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	8	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		10	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Техника коррекции фигуры		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка»,отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в	10	

	угол, подтягивание ног к груди и т.д.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		22	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	22	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Лыжная подготовка		
	В том числе, практических занятий		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся: классические и попеременные лыжные хода. Преодоление спусков и подъемов. Участие в соревнованиях.	24	
Промежуточная аттестация	1;3;семестр: Другие формы контроля	4	
	2;4;5 семестр: Дифференцированный. Контроль физических качеств	6	
<b>Всего: Обязательная учебная нагрузка:</b>		168	
<b>Самостоятельная учебная нагрузка:</b>		168	
<b>Практические занятия:</b>		166	
<b>Лекции:</b>		2	
<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>		336	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
  - рабочее место преподавателя;
  - учебно-методический комплекс по дисциплине;
  - беговая дорожка ;
  - велоэргометр;
  - снаряд лыжника;
  - массажёр;
  - скамья для пресса;
  - скамья для жима;
  - скамья скотта;
  - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
  - гири;
  - гантели;
  - мячи волейбольные;
  - мячи баскетбольные;
  - мячи футбольные;
  - ворота футбольные;
  - щиты баскетбольные;
  - сетка волейбольная с антеннами;
  - ракетки для игры в бадминтон;
  - гимнастические коврики;
  - скакалки;
  - секундомеры;
  - мячи для тенниса;
  - информационные стенды;
  - гимнастическая перекладина;
  - шведская стенка;
  - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
  - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

##### 3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие – М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
5. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru / press />
  7. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
  8. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
  9. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
  10. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
  11. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
  12. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
  13. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>
- 4.2.2. Дополнительные источники:**
14. Андрухина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
  15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
  16. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
  17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
  18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
  19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
  20. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<b>Умения:</b>		
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача практических нормативов Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной

	<p>индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>формы.</p> <p>Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p>
<b>Знания:</b>		
<p>Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p>	<p>Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p>
<p>Знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов</p>	<p>Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.</p> <p>Контролирует нагрузку по ЧСС.</p> <p>Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.</p>

		деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента	
<b>Результаты обучения (развитие общих компетенций)</b>		<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>
<b>Шифр</b>	<b>Наименование</b>		
<b>ОК 2.</b>	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы.
<b>ОК 3.</b>	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
<b>ОК 6</b>	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно

	<p>сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.</p>
--	---	---	---