


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

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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 158 |
| теоретические занятия | 10 |
| 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 |
| <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 |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретическая часть | <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура».</p> | 20 | 2 |
| Раздел 2. Практическая часть | <p>Практические занятия Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м. 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.</p> <p>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», «Спортемены – легкоатлеты Тюмени – победители и призеры всероссийских соревнований».</p> <p>Практические занятия</p> | 316 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | 38 | |
| Тема 2. 2. | | 38 | |
| | | 20 | |

| | | |
|----------------------|---|----|
| Лыжная подготовка | <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 лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, 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> | |
| Тема 2.3. Гимнастика | <p>Самостоятельная работа: Лыжная подготовка: подъем в гору «коньковым ходом»; спуск с горы в «раскатку»; 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 висе 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 виса на количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса 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> | 20 |
| | | 30 |
| | <p>Самостоятельная работа: Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корригирующей гимнастики.</p> | 30 |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| <p>Тема 2.4 Спортивные игры</p> | <p>Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Тюмени».</p> <p>Практические занятия</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>Самостоятельная работа</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> | <p>40</p> | |
| <p>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах</p> | <p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах).</p> <p>Круговой 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> | <p>30</p> | |

| | | | |
|--|---|------------------------------|--|
| | <p>Круговая тренировка на тренажерах.</p> <p>Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития отдельных 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> | <p>336 168 168</p> | |

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:

- Андриюхина 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 |
| Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. | Входной контроль: Тестирование по нормативам Промежуточный контроль: 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 |
| 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 стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | <ul style="list-style-type: none"> – определение проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях, – изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата, – планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях | Решение ситуационных задач, деловые игры, имитационные игры. метод проектов, наблюдение на практических занятиях. |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | <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. | Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися, наблюдение и оценка на практических занятиях. деловая игра. |