


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  
«27» апреля 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог

Тюмень 2022

## 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. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в математический и общий естественнонаучный цикл.

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. 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,

Учебная дисциплина обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте, а также способствует *развитию личностных результатов рабочей программы воспитания (ЛР)*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ЛР:

*ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.*

*ЛР 14. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, нацеленный на достижение поставленных целей.*

## 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
<b>Промежуточная аттестация в форме</b> другие формы контроля - 1,3 семестр дифференцированного зачета- 4,6,7 семестр	

## 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
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>20</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 валеология.	10	ОК2, ОК 3, ОК 6 ЛР9, ЛР 14
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура».	10	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>316</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	38	ОК2, ОК 3, ОК 6 ЛР9, ЛР 14
	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.		
<b>Самостоятельная работа</b> Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) с преодолением препятствий; фартлек; ускорения; бег трусцой; спортивная ходьба.	38		

	Подготовка рефератов по темам «Легкая атлетика – королева спорта», «Спортсмены – легкоатлеты Тюмени – победители и призеры всероссийских соревнований».		
Тема 2. 2. Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	20	ОК2, ОК 3, ОК 6 ЛР9, ЛР 14
	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».		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 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».	20	
Тема 2.3. Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	30	ОК2, ОК 3, ОК 6 ЛР9, ЛР 14
	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), поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).		
	Комплекс гимнастических упражнений с профессиональной направленностью.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корректирующей гимнастики. Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Тюмени».	30	
Тема 2.4 Спортивные игры	<b>Практические занятия</b>	40	ОК2, ОК 3, ОК 6 ЛР9, ЛР 14
	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.		
	Поддача, прием мяча. Обманные движения.		
	Тактика атаки и защиты. Командная игра.		
	Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.		
	Поддача, 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 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».	40	
Тема 2.5.	<b>Практические занятия</b>	30	

Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах).		OK2, OK 3, OK 6 ЛР9, ЛР 14
	Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки.		
	Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости.		
	Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости.		
	Комплекс упражнений со штангой для развития силы.		
	Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы.		
	Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц.		
	Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах).		
<b>Самостоятельная работа</b>		30	
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».			
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>336</b>	
	<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>168</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>168</b>	



### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<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>
<p><i>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий</i></p>	<p><i>– проявление потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; – исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);</i></p>	<p><i>Внешнее наблюдение</i></p>

<p>психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>		
<p>ЛР 14. Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, нацеленный на достижение поставленных целей.</p>	<p>– проявление способность координировать свои действия с другими участниками общения, – проявление способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение, – умение воздействовать на партнера общения.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях, Командные игры.</p>