

РОСЖЕЛДОР
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО РГУПС)
Тамбовский техникум железнодорожного транспорта
(ТаТЖТ - филиал РГУПС)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00FB02D74D62565D3354A7E96BB0B2DED0
Владелец: Назаров Сергей Михайлович
Действителен: с 28.08.2023 до 20.11.2024


УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УВР
С.М. Назаров
«31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного
состава железных дорог (Локомотивы)

2024 г.

Рабочая учебная программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы), утвержденного приказом от 22 апреля 2014г. №388.

Организация-разработчик: Тамбовский техникум железнодорожного транспорта - филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ростовский государственный университет путей сообщения» (ТаТЖТ - филиал РГУПС)

Разработчик: Чикова Л.А., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ТаТЖТ - филиал РГУПС

Рецензенты:

Ечевская О.В. руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж г. Тамбова»

Мироненко Э. Ю. председатель ЦК ОГСЭМ дисциплин ТаТЖТ - филиал РГУПС

Рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических и математических дисциплин

Протокол № 10 от «24» мая 2024г.

Председатель цикловой комиссии



/Э. Ю. Мироненко/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) и предназначена для реализации требований ФГОС СПО по специальности: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (локомотивы)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу и математических дисциплин программы подготовки специалистов среднего звена, направлена на формирование общих и профессиональных компетенций.

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

ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК.01, ОК.02, ОК.03, ОК.04, ОК.05, ОК.06, ОК.08, ЛР.01, ЛР.03, ЛР.07-10, ЛР.15, ЛР.18, ЛР.20-22, ЛР.25, ЛР.31-33, ЛР.37-38, ЛР.40, ЛР.42	- 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

Обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями и личностными результатами:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими личностными результатами

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от	ЛР 9

алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества.	ЛР 15
Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.	ЛР 18
Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.	ЛР 20
Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	ЛР 21
Приобретение навыков общения и самоуправления.	ЛР 22
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектом Российской Федерации – Тамбовской областью	
Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о Тамбовской области как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны	ЛР 25
Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях	ЛР 31
Способный к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, региональных, общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР32
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
Осознанно выполняющий профессиональные требования, пунктуальный, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	ЛР 33
Принимающий и исполняющий стандарты антикоррупционного поведения	ЛР37
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 38
Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по развитию молодежного самоуправления, качества гармонично развитой личности, профессиональные и творческие достижения	ЛР 40
Умеющий анализировать рабочую ситуацию, осуществляющий текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несущий ответственность за результаты своей работы	ЛР 42

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	156
теоретические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.</i>	
Итоговая аттестация в форме:	
Зачет	3,4,5,6,7 семестры
Дифференцированный зачет	8 семестр

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов по специальности	Уровень освоения*
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел. Введение		12	
	<p>Содержание учебного материала. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа. Выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.</p>	4	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p>Содержание учебного материала. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа. Выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала; - взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни;</p>	4	

	<ul style="list-style-type: none"> - современное состояние здоровья молодежи; - личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; - двигательная активность. 		
Раздел 2 Учебно - тренировочный раздел		156	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	1	2
	<p>Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	10	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	18	
Тема 2.2. Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Организация самостоятельных занятий. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Закрепление техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение техникой бега на средние дистанции. Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	1	2

	<p>Практические занятия. Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение техникой метания гранаты. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение техникой бега на средние дистанции. Воспитание выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	52	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Закрепление и сов-ние техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	52	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала. Краткий обзор развития волейбола. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Техника нижней подачи. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре. Учебная игра с применением изученных положений. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.</p>	1	2
	<p>Практические занятия. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра. Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p>	20	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p>	20	

<p>Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Содержание учебного материала. Баскетбол в системе физического воспитания. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.</p>	1	2
	<p>Практические занятия. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок». Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяч Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.</p>	16	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Закрепление техники владения баскетбольным мячом. 3. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p>	18	
<p>Тема 2.5. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала. Развитие гимнастики в России. Техника безопасности на уроках гимнастики. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Самостраховка и первая помощь при травмах; гимнастическая терминологи. Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение контрольных упражнений на гимнастических снарядах.</p>	1	2

	<p>Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК. Выполнение контрольных упражнений на гимнастических снарядах.</p>	24	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. 1. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. 3. Подготовка и защита рефератов по гимнастике (для студентов подготовительной и специальной медицинской группы здоровья).</p>	26	
<p>Тема 2.6 .По избранному виду спорта (атлетическая гимнастика, футбол, настольный теннис)</p>	<p>Содержание учебного материала. Атлетическая гимнастика. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		2
	<p>Практические занятия. 1. Атлетическая гимнастика. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). 2. Футбол. Умение выполнять технику игровых элементов. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. 3. Настольный теннис. Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой. Техника и тактика игры. Правила игры.</p>	20	3

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности личной гигиены занимающихся. 2. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта. 3. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. 4. Занятия дополнительными видами спорта. 5. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). 6. Соблюдение техники безопасности. 	18	
Тема 2.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности. 		2
	<p>Практические занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 3. Совершенствование координационных качеств. 	8	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Игры на внимание и координацию. 4. Упражнения для координации. 	10	
Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся, устанавливается с учетом индивидуальных особенностей. Дифференцированный зачет. Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.		2	3
Всего		336	

* Уровень освоения: 1 – репродуктивный;
2 – ознакомительный;
3 – продуктивный.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется спортивный комплекс включающий: спортивный зал (игровой), спортивный зал (гимнастический), тренажёрные залы, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжную базу, инвентарный кабинет, оборудованные раздевалки.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени обучения, а также специфики вида (видов) спорта, перечень информационного обеспечения обучения.

Перечень основного оборудования спортивного комплекса:

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
2. Спортивные залы – гимнастический и игровой;
 - силовой тренажер «Провер Про» (вес) – 1 шт.; силовой тренажер «Ультро Бенч» - 1 шт.; скамья для прессы BodySolidPowerline – 6 шт.; стол для н/тенниса – 5 шт.; табло спортивное универсальное – 1шт.; турник Winner/OxygenVKRStand 2-4 шт.; эллиптический тренажер «Мэдисон» - 1 шт.; сетка для н/тенниса – 10 шт.; ракетка для н/тенниса – 7 шт.; граната 750 гр. – 5 шт.; брусья гимнастические – 1 шт.; козел гимнастический – 1 шт.; кольца гимнастические с тросиком -1 шт.; конь гимнастический - 1шт.; мостик гимнастический облегченный с пружинами – 1 шт.; стол для н/т АТЕМИ – 1 шт.; теннисный стол – 1 шт.; турник на растяжках – 1 шт.; баскетбольный щит игровой – 2 шт.; беговые лыжи KNEISSL - 4 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; табло универсальное для спортивных игр ТЭС-04 р-р930х630мм – 1 шт.; щит баскетбольный АТЛАНТ – 1 шт.; мяч баскетбольный MIKASA – 71 шт.; мяч баскетбольный TF-500 – 10 шт.; мяч баскетбольный TOR- 30 шт.; мяч баскетбольный – 20 шт.; мяч волейбольный GALA – 25 шт.; мяч волейбольный TORRES – 20 шт.; мяч футбольный TORRES – 10 шт.; мяч футбольный SEL – 27 шт.; сетка баскетбольная – 20 шт.

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство «Юрайт», 2024. – 493 с. – (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/>

Дополнительная:

1 Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО /Е.В. Конеева [и др.]; под общ. ред. Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2024. — 322 с. — (Профессиональное образование). - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, 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>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <p>Самостоятельная работа, практические занятия, устный опрос, исследовательская работа.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов и тестовых заданий (сила, скорость, гибкость, выносливость, прыгучесть), дифференцированный зачет.</p>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Оценка уровня физических способностей студентов

3 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 2 курс	Оценка	
				юноши	девушки
				зачтено	зачтено
1	Скоростные	Бег 100 м	17 - 18	15.0 и выше	18.0 и выше
2	Координационные	Челночный бег 10x10 м	17 - 18	31.0 и выше	33.0 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17 - 18	210 и выше	150 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17 - 18	1700 и выше	1500 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17 - 18	7 и выше	9 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17 - 18	9 и выше	9 и выше

Оценка уровня физических способностей студентов

4 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 2 курс	Оценка	
				юноши	девушки
				зачтено	зачтено
1	Скоростные	Бег 100 м	17 - 18	15.0 и выше	18.0 и выше
2	Координационные	Челночный бег 10x10 м	17 - 18	31.0 и выше	33.0 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	17 - 18	220 и выше	160 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17 - 18	1800 и выше	1600 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	17 - 18	8 и выше	10 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17 - 18	10 и выше	10 и выше

Оценка уровня физических способностей студентов

5 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 3 курс	Оценка	
				юноши	девушки
				зачтено	зачтено
1	Скоростные	Бег 100 м	18 - 19	14.5 и ниже	17.5 и выше
2	Координационные	Челночный бег 10х10 м	18 - 19	30.0 и ниже	32.0 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	18 - 19	230 и выше	170 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	18 - 19	1900 и выше	1700 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	18 - 19	9 и выше	11 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18 - 19	11 и выше	11 и выше

Оценка уровня физических способностей студентов

6 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 3 курс	Оценка	
				юноши	девушки
				зачтено	зачтено
1	Скоростные	Бег 100 м	18 - 19	14.5 и ниже	17.5 и выше
2	Координационные	Челночный бег 10х10 м	18 - 19	30.0 и ниже	32.0 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	18 - 19	240 и выше	175 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	18 - 19	2000 и выше	1800 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	18 - 19	10 и выше	12 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18 - 19	12 и выше	12 и выше

Оценка уровня физических способностей студентов

7 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 4 курс	Оценка	
				юноши	девушки
				зачтено	зачтено
1	Скоростные	Бег 100 м	19 - 20	14.5 и ниже	17.5 и выше
2	Координационные	Челночный бег 10x10 м	19 - 20	30.0 и ниже	32.0 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	19 - 20	240 и выше	175 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	19 - 20	2000 и выше	1800 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	19 - 20	10 и выше	12 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	19 - 20	12 и выше	12 и выше

Оценка уровня физических способностей студентов

8 семестр

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет 4 курс	Оценка	
				юноши	девушки
				зачтено	зачтено
1	Скоростные	Бег 100 м	19 - 20	14.5 и ниже	17.5 и выше
2	Координационные	Челночный бег 10x10 м	19 - 20	30.0 и ниже	32.0 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	19 - 20	240 и выше	175 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	19 - 20	2000 и выше	1800 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	19 - 20	10 и выше	12 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	19 - 20	12 и выше	12 и выше

РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» составлена для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (Локомотивы).

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины предусматривает изучение физической подготовки студентов первого курса обучения.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Реализация рабочей программы общеобразовательной дисциплины способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладением технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащением индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

По всем темам практического раздела рабочей программы общеобразовательной дисциплины определены зачетные требования, которые необходимо сформировать у студентов.

Для проверки степени сформированности общих компетенций, умений, динамики физического развития, физической и профессиональной подготовленности студентов, по окончании курса предусмотрена промежуточная аттестация.

Данная рабочая программа общеобразовательной дисциплины соответствует требованиям современной системы физического воспитания и может быть использована в учебном процессе.

Руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж» г. Тамбова»  /О. В. Ечевская/

