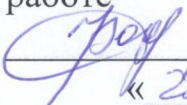


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора  
по учебно - производственной  
работе

 Н.Ф. Борзенко  
« 28 » 04 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина БД.06 Физическая культура

специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины БД.06 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.03 Судовождение, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691.

Рассмотрен на заседании ЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин  
и рекомендован к утверждению

Председатель ЦК  Истомина С.В

Протокол № 9 от 21.04.2021

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

Разработчик:

Акобян Т.М., преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС по специальности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03	- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - оказание доврачебной помощи пострадавшему.
ОК 08	- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	- основы здорового образа жизни;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
практические занятия	118
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	2

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b>	<b>52</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Тема 1.1 Общая физическая подготовка</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости), упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения на гимнастической скамейке, на земле, поднимание и опускание туловища.	<b>52</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b>	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения		
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега.</b>	Комплекс полос препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок.	<b>52</b>	
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</b>	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления.		
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b>	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Отработка техники разбега, отталкивания. Отработка техники полёта, приземления.		

<p><b>Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.-700 гр.)</b></p>	<p>Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег. Заключительная часть разбега, финальные усилия.</p>	
<p><b>Тема 1.7. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками</b></p>	<p>Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Практическое овладение методикой развития умений и навыков.</p>	
<p><b>Тема 1.8. выполнение контрольных нормативов</b></p>	<p>Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину Выполнение контрольного норматива в метании гранаты</p>	
<p><b>Раздел 3. Спортивные игры.</b></p>		
<p><b>Тема 3. 1. Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>66</p>
<p><b>В том числе практических занятий</b></p>		
<p><b>Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b></p>	<p>Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)</p>	<p>32</p>
<p><b>Тема 3.1.2. Передачи мяча.</b></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку Ловля и передача мяча в колонне и по кругу</p>	<p>32</p>
<p><b>Тема 3.1.3. Ведение мяча.</b></p>	<p>Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча</p>	
<p><b>Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и</b></p>	<p>Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.</p>	<p>ОК 03, ОК 08</p>

штрафных бросков.	Техника штрафных бросков		
<p><b>Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении.</b></p> <p><b>Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики игры.</b></p> <p><b>Тема 3.1.7. Выполнение контрольных нормативов.</b></p> <p><b>3.2. Волейбол</b></p>	<p>Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)</p> <p>Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрытие, перехват, вырывание, взятие отскока)</p> <p>Тактика нападения индивидуальная (действия игрока с мячом и без мяча), групповая (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)</p> <p>Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства.</p> <p>Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места</p>	16	ОК 03,08
<p><b>Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения.</b></p> <p><b>Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b></p> <p><b>Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача.</b></p> <p><b>Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача.</b></p> <p><b>Тема 3.2.5. Тактика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановки).</p> <p>Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево</p> <p>Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками</p> <p>Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).</p> <p>Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.</p> <p>Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).</p> <p>Отработка подачи на результат по зонам</p> <p>Техника игры.</p>	16	ОК 03, ОК 08

<p>игры в защите и нападении.</p> <p><b>Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры.</b></p> <p><b>Основные методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.</b></p>	<p>Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).</p> <p>Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований</p>		
<p><b>Тема 3.3. Настольный теннис</b></p> <p><b>Тема 3.3.1. История настольного тенниса. Правила игры.</b></p> <p><b>Тема 3.3.2. Способы держания ракетки</b></p> <p><b>Тема 3.3.3. Передвижение игрока.</b></p> <p><b>Тема 3.3.4. Основные технические приемы.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис.</p> <p>Техника безопасности во время игры в настольный теннис</p> <p>Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.</p> <p>Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».</p> <p>Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста.</p> <p>Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.</p> <p>Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.</p> <p>Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры в настольный теннис.</p>	<p>16</p> <p>16</p>	<p>ОК 03, ОК 08</p> <p>ОК 03, ОК 08</p>
<p><b>Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)</b></p> <p><b>4.1. Виды лыжного хода</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе практических занятий</b></p> <p>Одновременный бесшапный, одношапный, двушапный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>12</p>	<p>ОК 03, ОК 08</p> <p>ОК 03, ОК 08</p>



4.2. Передвижение по пересечённой местности.	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
<b>Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ШФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе практических занятий</b>	32	ОК 03, ОК 08
Тема 6.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Закрепление и совершенствование техники: - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в вися на руках («рукоход»); -полоса препятствий. Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Метание лёгости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну.	32	ОК 03, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация<sup>2</sup></b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся<sup>2</sup></b>	2	
<b>Всего:</b>		-	120

<sup>2</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимым для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

<sup>3</sup> Промежуточная аттестация в рамках учебного цикла планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

**Спортивное оборудование:**

**Спортивные игры:** футбольные и теннисные мячи; ворота; ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы; волейбольная сетка.

**Атлетическая гимнастика:**

- оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, гимнастическая перекладина;

- оборудование для занятий атлетически - гимнастическими упражнениями: гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

**Лёгкая атлетика:** секундомер, гранаты, яма для прыжков, эстафетные палочки, рулетка

**Лыжная подготовка:** лыжная база с лыжехранилищем, тёплые раздевалки, учебно – тренировочные лыжни, трассы спусков и подъёмов на склонах, отвечающие требованиям безопасности, лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания:

1. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 01.11.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.11.2021).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов