

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  
«20» 04 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованного Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», а также Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 865 02.08.2013 г.

Рассмотрен на заседании ЦК гуманитарных

и естественнонаучных дисциплин

и рекомендован к утверждению

Председатель ЦК  Р.Г.Валишина

Протокол № 8

от « 22 » 07 2020 г.

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

Разработчик:

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации программы дисциплины	16
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17

# 1. Общая характеристика программы дисциплины

## ОГСЭ.04 Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования технического профиля 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально - экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования базовой подготовки.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС специальности среднего профессионального образования 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

	Наименование общих компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 2,3,6	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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	87
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
в том числе	
практические занятия	58
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	29

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГЭС.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Двигательная активность и здоровье. 2. Основы здорового образа жизни обучающегося	2 1 1	
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b> 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта 3. Закрепление техники бега с низкого старта 4. Совершенствование техники бега с высокого старта 5. Закрепление техники бега с высокого старта	10 2 2 2 2	ОК.2 ОК.6
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. 2. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). 3. Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК.6
<b>Тема 1.3.</b> Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. 2. Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. 3. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой 4. Сдача контрольных нормативов 5. Дифференцированный зачет	10 2 2 2 2 2	ОК.2,3
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>	Самостоятельная работа № 1 Реферат «Легкая атлетика как вид спорта»	13	
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b> 1. Баскетбол – как вид спорта. 2. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры	22 4 2 2	ОК 2,6
<b>Тема 3.2.</b> Ловля и передачи мяча	<b>Практические занятия</b> 1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола 2. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	ОК 6
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	4	

Ведение мяча	1. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); 2. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2 2	ОК 6
<b>Тема 3.4.</b> Бросок мяча	<b>Практические занятия</b> 1. Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; 2. Закрепление техники прыжка с мячом 3. Совершенствование броска из 3х очковой зоны 4. Совершенствование броска со штрафной точки 5. Сдача контрольных нормативов	10 2 2 2 2 2	ОК 2,6
	Самостоятельная работа № 2 Реферат с презентацией «Особенности развития баскетбола как вида спорта в России»	13	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		8	
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> 1. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. 2. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	4 2 2	ОК 2,3
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b> 1. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	ОК 2,3
<b>Тема 4.4</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> 1. Дифференцированный зачет	2	ОК 6

## 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы.

#### Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

#### Технические средства обучения:

- компьютер.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

#### 3.2.1. Основные источники:

1. Физическая культура : учебник для студ. учрежд. сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиевич .- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.

#### 3.2.2. Дополнительные источники:

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 320 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
4. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

#### 3.2.3. Интернет – ресурсы:

2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>



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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры;	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78 Выполнение самостоятельных работ с №1-№4
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Демонстрация способности организовать общую деятельность в команде, эффективно распределяя возможности. Использование навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления собственного здоровья и здоровья команды.	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№78 Выполнение самостоятельных работ с №1-№4