

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

Специальности: 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08 Основы финансовой грамотности и предпринимательской деятельности в профессиональной сфере разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки от 26.11.2020 № 675.

Рассмотрена на заседании ПЦК Техническое обслуживание и эксплуатация судовых машин и механизмов,

протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК _____ /Царев А.С./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

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

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 разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение», приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».

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	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством командой
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03 ОК 06 ОК 07	-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.

	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР9	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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
в том числе	
практические занятия	156
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	4
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля – 2, 4, 6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

I год обучения

I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия	2	ОК 07. ОК 02., ЛР1, ЛР9.
	ПР№1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	ОК 07. ОК 02. ОК 04. ОК 06., ЛР1, ЛР9.
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР№ 2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№3. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№4. Совершенствование техники бега с высокого старта	6 2 2 2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР№ 5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР№6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№7 Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08, ЛР1, ЛР9.
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР№8. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 9. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№10. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	6 2 2 2	ОК 01. ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08, ЛР1, ЛР9.
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР№11. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР№12. Совершенствование подач разными способами	4 2 2	
II СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		12	

Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	4 2 2	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ЛР1, ЛР9.
	ПР№13.Баскетбол – как вид спорта. ПР№14.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.		
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	4 2 2	ОК 01. ОК 02. ЛР1, ЛР9.
	ПР№15.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№16.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).		
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4 2 2	ОК 01. ОК 06. ОК 07. ЛР1, ЛР9.
	ПР№17.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№18.Командные действия		
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ЛР1, ЛР9. ОК 01. ОК 02.
	ПР№19.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР№20.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР№ 21.Первая помощь при травмах.		
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №20. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости СР № 21. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс СР № 22. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	6 2 2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости.	Практические занятия	4 2 2	ОК 04. ОК 06. ОК 07.
	ПР№22.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№23. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой		
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 6 ЛР1, ЛР9.
	ПР№24.Сдача контрольных нормативов		
	ДФК	2	

II год обучения

III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР №25. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни ПР №26 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №27. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №28. Совершенствование техники бега с высокого старта	8 2 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ЛР1, ЛР9.
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР № 29. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР № 30 Совершенствование передачи эстафетной палочки снизу (сверху). ПР № 31. Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР № 32. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР № 33. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР № 34. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	6 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06., ЛР1, ЛР9.
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР № 35 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР № 36. Совершенствование подач разными способами	4 2 2	
IV СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		14	ЛР1, ЛР9.
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР №37. Баскетбол – как вид спорта. ПР №38. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №39. Техника и тактика командных действий в игре	6 2 2 2	ОК 01. ОК 03.
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР № 40. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР № 41. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР № 42. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	4 2	ОК 01.

	ПРН№ 43.Командные действия	2	ОК 06., ЛР1, ЛР9.
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	ОК 01. ОК 03. ОК04. ОК 01. ОК 02. ОК 04., ЛР1, ЛР9.
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПРН№ 44.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПРН№ 45.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПРН№ 46.Первая помощь при травмах.	6 2 2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия ПРН№ 47.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПРН№48. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	4 2 2	
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия ПРН№ 49.Сдача контрольных нормативов	2	
	ДФК	2	

III год обучения

V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	
Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПРН№ 50.Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПРН№ 51.передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПРН№ 52.Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 07. ЛР1, ЛР9.
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практические занятия ПРН№53Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПРН№54Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПРН№55Сдача контрольных нормативов	6 2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 08., ЛР1, ЛР9.
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		12	ОК 01.
Тема 2.1.	Практические занятия	6	

Техника игры в нападении	ПРН№56. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПРН№57. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПРН№58 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2 2	ОК .02 ОК 04. ОК 06
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПРН№59. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПРН№60 Совершенствование подач разными способами ПРН№61 Сдача контрольных нормативов	6 2 2 2	ОК 08., ЛР1, ЛР9.
VI семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16	
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПРН№ 62. Баскетбол – как вид спорта. ПРН№ 63. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПРН№ 64 Техника и тактика командных действий	6 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04., ЛР1, ЛР9.
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПРН№65. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПРН№66. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПРН№67. Штрафные броски	6 2 2 2	ОК 01. ОК .02
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПРН№68. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПРН№69. Совершенствование командной работы в тройках	4 2 2	ОК 04 ОК 07, ЛР1, ЛР9.
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18	ОК 02.
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПРН№ 70. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПРН№71. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПРН№72. Первая помощь при травмах.	6 2 2 2	ОК 06. ОК 07. ОК 08., ЛР1, ЛР9.
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия ПРН№73. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой. ПРН№75. Гантельная гимнастика	6 2 2 2	ОК 02. ОК 06. ОК 07. ОК 08., ЛР1, ЛР9.
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажерах.	Практические занятия ПРН№74. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре. Упражнения для мышц плечевого пояса.	4 2 2	ОК 02. ОК 06. ОК 07., ЛР1, ЛР9.
Тема 4.4	Практические занятия	2	

Контрольные нормативы	ПР№75.Сдача контрольных нормативов		OK06
	Самостоятельные работы	16 ч	
	Обязательная нагрузка	154	
	Самостоятельная работа	16	
	Всего	170	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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. 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.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. 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.
2. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

3.2.3 Интернет – ресурсы:

1. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
2. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.
3. Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/> ,
4. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа:<http://fis1922.ru/>,
5. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. .

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

7. Интернет-ресурсы www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

8. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия №1-78 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия № 1-78 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО.	Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы Извлекает первичную информацию и использует

		для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.
основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ №1-78 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
ОК 2 Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 3 .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе.

	участников.	Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 7 . Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самооценка и мотивация товарищей
ЛР 1	- оценка результатов деятельности обучающихся при работе над выполнением упражнений	- умеет отделять главную информацию от второстепенной, - сохраняет психологическую устойчивость в различных жизненных ситуациях.
ЛР 9	- взаимопроверка знаний в ходе выполнения упражнений и игры	- извлекает и систематизирует информацию по основным источникам, - планирует и осуществляет свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивает и прогнозирует последствия своей социальной и профессиональной деятельности.