

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 ОУД.06 Физическая культура

специальность: 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г. и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. N 675.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории  
ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 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 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес
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 4	Осуществлять поиск и использование информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
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
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном языке

## 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 ОК 08 ОК 09	- Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Уметь составлять комплексы	- Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - Знать основы здорового образа жизни - Знать и следить за состоянием своего здоровья; - Знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности;

	<p>физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</li> <li>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</li> </ul>	<p>-Знать индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– Знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>
--	--	--

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b> (<i>дескрипторы</i>)</p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p align="center">ЛР 1</p>
<p>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.</p>	<p align="center">ЛР 9</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p align="center"><b>Вид учебной работы</b></p>	<p align="center"><b>Объем часов</b></p>
<p><b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b></p>	<p align="center">118</p>
<p>в том числе</p>	
<p>практические занятия</p>	<p align="center">118</p>
<p>лабораторные работы</p>	<p align="center">-</p>
<p>контрольные работы</p>	<p align="center">-</p>
<p>самостоятельные работы</p>	<p align="center">2</p>
<p><b>Промежуточная аттестация в форме:</b> Другие формы контроля ( 2 семестр)</p>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 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
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 01. ОК 02.
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>20</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 09
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПР №2. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР №3 Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	ПР №4 Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
	ПР №5 Совершенствование прыжка в длину с места	2	
	ПР №6 Совершенствование метания гранаты, малого мяча на дальность	2	
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	ПР №8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПР №9 Совершенствование выносливости в кроссовом беге	2	
	ПР №10 Бег в умеренном темпе на выносливость	2	
	ПР №11 Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>16</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 06. ОК 07.
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	ПР №12. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом.	2	
	ПР №13 Правила игры.	2	
	ПР №14. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
ПР №15. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2		
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	ПР №16. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР №17. Совершенствование подач разными способами	2	
	ПР №18. Тактические командные действия	2	
	ПР №19. Игра по правилам волейбола	2	
<b>Раздел 3. ГИМНАСТИКА</b>		<b>14</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Акробатические	ПР №20. Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах	2	ОК 01. ОК 02.
	ПР №21. Совершенствование кувырка вперед из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из	2	

упражнения	положения лёжа; кувырок назад ПР №22.Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, пережат назад – вперёд.	2	ОК 04.
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.2</b> Упражнения в равновесии	ПР №23. Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом ПР №24.Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2 2	ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 09
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.3.</b> Полоса препятствий. Силовые комплексы	ПР №25.Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа. Совершенствование прыжков через короткую скакалку ПР №26. Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Гимнастика»	2 2	ОК 02. ОК 04. ОК 06.
<b>Итого I семестр 52ч.</b>			
<b>II семестр</b>			
<b>Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b> ПР №27.Баскетбол – как вид спорта. ПР №28.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №29. Техника и тактика командных действий ПР №30 Учебная игра по правилам	<b>8</b> 2 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
<b>Тема 4.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b> ПР №31.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №32.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №33 Штрафные броски ПР №34.Учебная игра по правилам	<b>8</b> 2 2 2 2	ОК 01. ОК .02
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПР №35.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №36.Совершенствование командной работы в тройках ПР №37. Тактика и техника игры в команде ПР №38. Защитные действия игроков	<b>8</b> 2 2 2 2	ОК 04 ОК 07
<b>Раздел 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>18</b>	ОК 2.
<b>Тема 5.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР №39.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №40Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №41.Первая помощь при травмах.	<b>6</b> 2 2 2	ОК 6. ОК 7. ОК 8.
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 2.

Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<p>ПР №42 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.</p> <p>ПР №43. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой</p> <p>ПР №44 Гантельная гимнастика</p>	2 2 2	ОК 6. ОК 7. ОК 8.
<b>Тема 5.3.</b> Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 2. ОК 6. ОК 7.
	ПР № 45. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре	2	
	ПР № 46. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	ПР № 47. Упражнения на основные группы мышц	2	
<b>Раздел 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
	ПР №48. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР №49 Закрепление техники бега с низкого старта	2	
	ПР №50. Закрепление техники бега с высокого старта	2	
	ПР №51. Закрепление техники метания гранаты	2	
	ПР №52 Закрепление прыжка с места на дальность	2	
	ПР №53. Закрепление техники прыжка с разбега в прыжковую яму	2	
<b>Тема 6.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 09
	ПР №54. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	ПР №55. Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПР №56 Бег на выносливость( 3 км)	2	
	ПР № 57 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2	
	ПР № 58. Сдача контрольных нормативов.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
<b>Тема 6.3</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	ПР №59 Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		ОК 06
	<b>Итого за II семестр: 66ч., с.р. 2 ч.</b>		
	<b>Обязательная нагрузка</b>	<b>118</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	

## **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.**

#### **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.

#### **Дополнительные источники:**

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

#### **Интернет – ресурсы:**

образование»).

- 1 <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>
2. Интернет-ресурсы [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
3. [www.edu.ru](http://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.

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
Знания		
<p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;\</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p><b>Практические занятия № 2-11 , №48-59.</b></p> <p>- Оценивание техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>-Сдача контрольных нормативов (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на выносливость 1000 метров</p>	<p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>-Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах</p> <p>-Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p>
Умения		
<p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,</p>	<p><b>Практические занятия № 12-19;</b></p> <p>- Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу.</p> <p>- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.</p> <p>-Выполнение техники игровых элементов на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .</p>	<p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).</p> <p>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе</p>

<p>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>- Сдача контрольных нормативов (передачи в парах, подачи на точность)  <b>Практические занятия № 27-38;</b>  -Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку.  -Участие в соревнованиях по баскетболу.  -Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .  <b>Практические занятия № 39-47;</b>  -Выполнение современных методик атлетической гимнастики.  -Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Выполнение разных методик тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. -Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий  -Сдача контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</p>	<p>выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.  - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.  - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями..</p>
---	--	--

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>-выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры;  - оценка эффективности и качества выполнения</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>- демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52</p>

	профессиональных задач в области физической культуры;	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№66
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы, появления чувства ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№118