


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

«19» апреля 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина БД.11 Физическая культура

специальность: 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины БД.11 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования Приказом Министерства просвещения РФ от 26 ноября 2020 г. N 674 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок"

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «19» апреля 2023 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 БД.11 Физическая культура

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

Рабочая программа учебной дисциплины БД.11 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки от 17.05.2012г № 413, ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, утверждённого Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 674 от 26.11.2020г., положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования.

	Наименование общих компетенций
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 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 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02. ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	-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	-Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - Знать основы здорового образа жизни -Знать и следить за состоянием своего здоровья;

ОК 08 ОК 09	<p>комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности;</li> <li>- Знать индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– Знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> </ul>
----------------	---	--

<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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	102
в том числе	
практические занятия	100
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	4-
Промежуточная аттестация в форме:	Другие формы контроля (1 семестр) Дифференцированный зачет ( 2 семестр)

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.11 Физическая культура

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 ЛР 1
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>20</b>	ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b> 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 ПР №5 Совершенствование прыжка в длину с места ПР №6 Совершенствование метания гранаты, малого мяча на дальность	<b>10</b> 2 2 2 2 2	
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР №8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР №9 Совершенствование выносливости в кроссовом беге ПР №10 Бег в умеренном темпе на выносливость ПР №11 Сдача контрольных нормативов.	<b>10</b> 2 2 2 2 2	ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>16</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 06. ОК 07. ЛР 1 ЛР 9
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> ПР №12. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. ПР №13 Правила игры. ПР №14. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР №15. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	<b>8</b> 2 2 2 2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b> ПР №16. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №17. Совершенствование подач разными способами ПР №18. Тактические командные действия ПР №19. Игра по правилам волейбола	<b>8</b> 2 2 2 2	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ЛР 1 ЛР 9
<b>Раздел 3. ГИМНАСТИКА</b>		<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	

<b>Тема 3.1.</b> Акробатические упражнения	ПР №20. Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах ПР №21. Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад	2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ЛР 1 ЛР 9
	СР № 1 Выполнение комплекса упражнений на пресс в домашних условиях	2 2	
	<b>Итого I семестр 42ч. с.р. 2ч.</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>	<b>8</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ЛР 1 ЛР 9
	ПР №23. Баскетбол – как вид спорта.	2	
	ПР №24. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР №25. Техника и тактика командных действий	2	
	ПР №26. Учебная игра по правилам	2	
<b>Тема 4.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ЛР 1 ЛР 9
	ПР №27. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР №28. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	ПР №29. Штрафные броски ПР №30. Учебная игра по правилам	2 2	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 07 ЛР 1 ЛР 9
	ПР №31. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР №32. Совершенствование командной работы в тройках	2	
	ПР №33. Тактика и техника игры в команде ПР №34. Защитные действия игроков	2 2	
<b>Раздел 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ОК 8. ЛР 1 ЛР 9
	ПР №35. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	
	ПР №36. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР №37. Первая помощь при травмах.	2	
<b>Тема 5.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ОК 8.
	ПР №38. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР №39. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПР №40. Гантельная гимнастика	2 2	
<b>Тема 5.3.</b> Комплексное развитие мышц.	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ЛР 1
	ПР № 41. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре ПР № 42. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2 2	



Упражнения на тренажёрах.	ПР № 43. Упражнения на основные группы мышц	2	ЛР 9
<b>Раздел 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ЛР 1 ЛР 9
Бег на короткие и средние дистанции	ПР №44. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	
	ПР №45 Закрепление техники бега с низкого старта	2	
	ПР №46. Закрепление техники бега с высокого старта	2	
	ПР №47. Закрепление техники метания гранаты	2	
	ПР №48 Закрепление прыжка с места на дальность	2	
	ПР №49. Закрепление техники прыжка с разбега в прыжковую яму	2	
	ПР №50. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте	2	
<b>Тема 6.2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 06
Контрольные нормативы	ПР №51 Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		
	СР №2 Выполнение комплекса упражнений на мышцы спины		
	СР №3 Выполнение комплекса упражнений на мышцы рук и ног		
	<b>Итого за II семестр: 58ч.,с.р.4</b>		
	<b>Обязательная нагрузка</b>	<b>102</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>106</b>	

## **1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы дисциплины предусмотрен 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
<p><b>Знания</b></p> <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>
<p><b>Умения</b></p> <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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</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>- Сдача контрольных нормативов (передачи в парах, подачи на точность)</p> <p><b>Практические занятия № 27-38;</b></p> <p>-Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>-Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .</p> <p><b>Практические занятия № 39-47;</b></p> <p>-Выполнение современных методик атлетической гимнастики.</p> <p>-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</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 выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями..</p>

	<p>регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p> <p>-Сдача контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</p>	
--	---	--

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
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-№52
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры;	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52
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-№51
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-№1-2