


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 ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальности: 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.11.2020 № 674.

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

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.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью обучения в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

	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 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

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 ОК 08 ОК 09	-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 (<i>дескрипторы</i>)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
--	---

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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.	ЛР 9

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
в том числе	
практические занятия	<i>150</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	10
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля -4.6 Дифференцированный зачет- 8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

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
Введение	Практические занятия	2	ОК 07.
	ПР№1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	ОК 02.
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	ОК 07.
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	6	ОК 02.
	ПР№ 2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 04.
	ПР№3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ОК 06.
	ПР№4. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2 2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6	ОК 04.
	ПР№ 5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	ОК 06.
	ПР№6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	ОК 07.
	ПР№7 Сдача контрольных нормативов.	2	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		16	ОК 01.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	8	ОК 03
	ПР№ 8. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 04
	ПР№ 9. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 06
	ПР№10. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	ОК 07
	ПР№11. Совершенствование подач разными способами	2	ОК 08 ЛР 1 ЛР 9
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	8	
	ПР№12. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР№13. Совершенствование подач разными способами в разные зоны	2	
	ПР№14. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
	ПР№15. Совершенствование командных действий игроков	2	
ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР: 30ч. с.р.2ч			
IV СЕМЕСТР			ОК 04.
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		12	ОК 06.
Тема 3.1.	Практические занятия	4	ОК 07.

Техника перемещений	ПР№16.Баскетбол – как вид спорта. ПР№17.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2 2	ЛР 1 ЛР 9
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР№18.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№19.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	ОК 01. ОК 02. ЛР 1 ЛР 9
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР№20.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№21.Командные действия	4 2 2	ОК 01. ОК 06. ОК 07.
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		8	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ЛР 1 ЛР 9
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР№22.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР№23.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	4 2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости.	Практические занятия ПР№24.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№25. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	4 2 2	
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия ПР№26.Сдача контрольных нормативов	2	ОК 6 ЛР 1 ЛР 9
Итого за IV семестр: 22ч			

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		14	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР№27. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№28.Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№29. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР№30Совершенствование прыжка в длину с места	8 2 2 2 2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР№ 31.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР№ 32 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№ 33.Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 01 ЛР 1 ЛР 9

Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 01.
Тема 2.1.	Практические занятия	6	ОК 02.
Техника игры в нападении	ПР№ 34. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 04.
	ПР№ 35. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 06.
	ПР№ 36. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	ЛР 1
Тема 2.2.	Практические занятия:	4	ЛР 9
Техника игры в защите	ПР№ 37. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР№ 38. Совершенствование подач разными способами	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 2. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2 2	
ВСЕГО ЗА V СЕМЕСТР: 24 Ч. с.р.2ч			
VI СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		14	ОК 01.
Тема 3.1.	Практические занятия	6	ОК 02.
Техника перемещений	ПР№39. Баскетбол – как вид спорта.	2	ОК 04.
	ПР№40. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	ОК 06.
	ПР№41. Техника и тактика командных действий в игре	2	ЛР 1
			ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 3. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2 2	
Тема 3.2.	Практические занятия	4	ОК 01.
Ловли и передачи мяча	ПР№ 42. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	ОК 02.
	ПР№ 43. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	ОК 04.
Тема 3.3.	Практические занятия	4	ОК 06.
Ведение мяча	ПР№ 44. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	ЛР 1
	ПР№ 45. Командные действия	2	ЛР 9
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		12	ОК 01.
Тема 4.1.	Практические занятия	6	ОК 02.
Развитие силовых качеств	ПР№ 46. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	ОК 04.
	ПР№ 47. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	ОК 06.
	ПР№ 48. Первая помощь при травмах.	2	ЛР 1
Тема 4.2.	Практические занятия	4	ЛР 9
Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	ПР№ 49. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР№ 50. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	

Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 6
	ПР№ 51.Сдача контрольных нормативов		
Итого за VI семестр: 26ч, с.р.2ч			

VII семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		10	
Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	4	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
	ПР№ 52.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. ПР№ 53.Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2 2	
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практические занятия	6	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
	ПР№54Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2	
	ПР№55Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР№56Сдача контрольных нормативов	2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	4	
	ПР№57. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№58Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	6	
	ПР№ 59.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР№ 60Совершенствование подач разными способами ПР№ 61 Сдача контрольных нормативов	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №4. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2 2	
Итого за VII семестр 20ч. с.р.2ч.			

VIII семестр

Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	6	
	ПР№ 62.Баскетбол – как вид спорта. ПР№ 63.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР№ 64 Техника и тактика командных действий	2 2 2	

Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	6	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
	ПР№65.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР№66.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР№67. Штрафные броски	2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4	ЛР 1 ЛР 9
	ПР№68.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР№69.Совершенствование командной работы в тройках	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		12	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6	
	ПР№ 70.Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	
	ПР№ 71.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР№ 72.Первая помощь при травмах.	2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	4	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9
	ПР№73Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР№74.Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 5. Составление комплекса упражнений на растяжку	2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Контрольные нормативы	2	ОК06
	ПР №75 Дифференцированный зачет		
		Итого за VIII семестр: 28ч., с.р.2ч.	
		Обязательная нагрузка	150
		Самостоятельная работа	10
		Всего	160

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.

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
<p>ОК 2 Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..</p>	<p>Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>	<p>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.</p>
<p>ОК 3 .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>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</p>	<p>Приобретает навыки судейства Владет 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</p>
<p>ОК 6 . Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.</p>
<p>ОК 7 . Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>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.</p>	<p>Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей</p>