

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

«24» апреля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальности: 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и
средств автоматики

Тюмень 2024

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) 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26.11.2020 № 675.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «24» апреля 2024 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	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

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 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

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 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	<i>154</i>
в том числе	
практические занятия	<i>154</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	16
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 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
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	ОК 02
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР№ 1 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№ 2. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№ 3. Совершенствование техники бега с высокого старта	6 2 2 2	ОК 03 ОК 06 ОК 07
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР№ 4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР№ 5 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№ 6 Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07 ЛР 1 ЛР 9
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		6	ОК 02
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР№ 7. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 8. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№ 9. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад Самостоятельная работа обучающихся: СР №1. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.	6 2 2 2 2 2	ОК 03 ОК 06 ОК 07
		ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 18 ч. с.р. 2ч	
II СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		12	ОК 02
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР№ 10 .Баскетбол – как вид спорта. ПР№ 11. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	4 2 2	ОК 03 ОК 06 ОК 07
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР№ 12. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №13. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07
Тема 3.3.	Практические занятия	4	ОК 02

Ведение мяча	ПР №14.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №15.Командные действия	2 2	ОК 03 ОК 06 ОК 07
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		8	ОК 02
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	8	ОК 03
	ПР № 16.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР № 17.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР № 18 .Первая помощь при травмах. ПР № 19.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2 2 2 2	ОК 06 ОК 07
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 2. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс	4 2 2	
Итого за II семестр: 20ч, с.р 4ч			

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	ОК 02
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	8	ОК 03
	ПР№20. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№21.Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№22. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР№23Совершенствование прыжка в длину с места	2 2 2 2	ОК 06 ОК 07
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6	ОК 02
	ПР№ 24.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. ПР№ 25 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№ 26.Сдача контрольных нормативов.	2 2 2	ОК 03 ОК 06 ОК 07
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		20	ОК 02
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	8	ОК 03
	ПР№ 27.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 28. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№ 29.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад ПР№ 30. Выполнение штрафного броска	2 2 2 2	ОК 06 ОК 07
Тема 2.2.	Практические занятия:	12	

Техника игры в защите	ПР№ 31.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР№ 32.Совершенствование подач разными способами	2	
	ПР№ 33.Техника и тактика командных действий	2	
	ПР№ 34 Прием дальних подач	2	
	ПР№ 35.Подготовка к сдаче нормативов по разделу « Волейбол»	2	
	ПР№ 36.Сдача контрольных испытаний	2	
Самостоятельная работа обучающихся: СР № 4. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.		2 2	
ВСЕГО ЗА 3 СЕМЕСТР: 34 ч. с.р.2ч			
IV СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		14	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	6	
	ПР№37.Баскетбол – как вид спорта.	2	
	ПР№38.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР№39.Техника и тактика командных действий в игре	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	4	
	ПР№ 40.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР№ 41 .Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07
	ПР№ 42.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР№ 43.Командные действия	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	ОК 02 ОК 03 ОК 06 ОК 07
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6	
	ПР№ 44.Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	
	ПР№ 45.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР№ 46.Первая помощь при травмах.	2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	4	
	ПР№ 47.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР№ 48. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	СР № 5. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
Тема 2.3 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 6
	ПР№ 49.Сдача контрольных нормативов		
Итого за 4 семестр: 26ч, с.р.2ч			

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	6	ОК 02
	ПР№ 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.	2	ОК 03
	ПР№ 51. передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	ОК 06
	ПР№ 52. Сдача контрольных нормативов.	2	ОК 07
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практические занятия	6	ОК 02
	ПР№53 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2	ОК 03
	ПР№54 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	2	ОК 06
	ПР№55 Сдача контрольных нормативов	2	ОК 07
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 02
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6	ОК 03
	ПР№56. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 06
	ПР№57. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 07
	ПР№58 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	4	
	ПР№59. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР№60 Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	СР № 6. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
	СР № 7 Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса	2	
Итого за V семестр 22ч. с.р. 4ч.			
VI семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16	ОК 02
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	6	ОК 03
	ПР№ 61. Баскетбол – как вид спорта.	2	ОК 06
	ПР№ 62. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	ОК 07
	ПР№ 63 Техника и тактика командных действий	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	6	ОК 02
	ПР№ 64. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	ОК 03
	ПР№ 65. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	ОК 06
	ПР№ 66. Штрафные броски	2	ОК 07
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4	
	ПР№ 67. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР№ 68. Совершенствование командной работы в тройках	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18	ОК 02
Тема 4.1.	Практические занятия	6	ОК 03

Развитие силовых качеств	ПР№ 69.Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	ОК 06
	ПР№ 70.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	ОК 07
	ПР№ 71.Первая помощь при травмах.	2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	6	ОК 02
	ПР№72Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	ОК 03
	ПР№73. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	ОК 06
	ПР№74.Гантельная гимнастика	2	ОК 07
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия	4	ОК 02
	ПР№75.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре	2	ОК 03
	ПР№76.Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 8. Составление комплекса упражнений на растяжку	2 2	ОК 07
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	
	ПР№77. Дифференцированный зачет		ОК06
		Итого за VI семестр: 34ч., с.р. 2ч.	
		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 №1-77 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 № 1-77 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 №1-16 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 02Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт номы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p>
<p>ОК 03Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных 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 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;</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. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.</p>
<p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</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>

