

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Т.В.Ткаченко

« 28 » августа 2017 г.

Заместитель директора по УПР

Е.А.Евдокимова

« 28 » августа 20__ г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины ОГСЭ.03 Иностранный язык
для специальности среднего профессионального образования
43.02.06 Сервис на транспорте (железнодорожный транспорт)**

Орск, 2019

Рабочая программа ОГСЭ.03 Иностранный язык разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по специальности среднего профессионального образования 43.02.06 Сервис на транспорте (железнодорожный транспорт), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (пр.№835 от 28.07.14г.)

Организация – разработчик:
ГАПОУ Техникум транспорта г.Орска

Разработали:

преподаватель первой квалификационной категории:

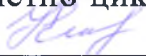
 Гаврилина С.А.

Преподаватель высшей квалификационной категории:

 Мауль Г.Л.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от «28» августа 2019 года

Председатель предметно-цикловой комиссии гуманитарно-общественных дисциплин  Кучинская Е.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 03 «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК »

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО **43.02.06 Сервис на транспорте (железнодорожный транспорт)**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной ППССЗ:

Учебная дисциплина «Иностранный язык» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы;
- переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности;
- самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- лексический (1200-1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 138, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов,

Самостоятельной работы обучающегося 28 часов,

Практической работы обучающегося 110 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	28
подготовка рефератов, сообщений	6
перевод и анализ текстов	4
анализ географической карты стран изучаемого языка	2
составление диалогов	5
подготовке устных тем, рассказов, презентаций	7
сочинение, письменная работа	4
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Иностранный язык»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Визит		12	
Тема 1.1. Визит иностранцев из Англии, США	Практические занятия		2
	Представление. Знакомство. Прощание.	2	
	Страны, их географические названия. Народы. Языки	2	
	Местоимения. Числительное. Глаголы «Быть», «Иметь»	2	
	Самостоятельная работа Подготовка устной темы «Моя биография», «Моя жизнь»	2	3
Тема 1.2. Географическое положение Великобритании	Практические занятия		2
	Географии Соединенного королевства/Климат Британских островов	2	
	Лондон-столица Великобритании	2	
	Видовременная группа глаголов «Простое время»	2	
	Самостоятельная работа Анализ географической карты страны (Великобритании)	1	3
Раздел 2. Командировка		14	2
Тема 2.1. Телефонный разговор с компанией	Практические занятия		3
	Правила ведения телефонного разговора	2	
	Артикли. Множественное число имени существительного. Структура английского предложения	2	
	Предлоги. Степени сравнения прилагательных и наречий	2	
	Самостоятельная работа Составление диалога «Телефонный разговор»	1	3
Тема 2.2. Прибытие на вокзал	Практические занятия		2
	Службы и расписание вокзала	2	
	Получение багажа. Видовременная группа глаголов «Продолженное время»	2	
	Самостоятельная работа	1	3

	Составление диалога со служащим таможни (вокзала, кассы)		
Тема 2.3. Государственное устройство Великобритании	Практические занятия		2
	Власть королевы .Британский парламент и партии	2	
	«Согласование времен»	2	3
	Самостоятельная работа перевод текста «Великобритания», подготовка сообщений о национальных традициях Шотландии, Уэльса, Англии	2	
Раздел 3. Быт и сервис		16	
Тема 3.1. Гостиницы. Отели	Практические занятия		2
	Службы отеля. Сервис	2	
	Обед в ресторане, кафе, отели/ Итоговая контрольная работа за I семестр	2	
	Этикет и меню	2	
	Модальные глаголы.	2	
	Самостоятельная работа Составление диалога «В кафе»	1	3
Тема 3.2. Национальные кухни англо-говорящих стран	Практические занятия		2
	Особенности кухни	2	
	Предприятия питания	2	
	Наименования типичных британских блюд	2	
	Неличные формы глагола и их конструкции	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Национальные кухни и традиции Англии, Шотландии»	2	3
Раздел 4. На фирме, предприятии		10	
Тема 4.1. Устройство на работу	Практические занятия		2
	Анкета. Визитная карточка	2	
	Профессии 21 века	2	
	Видовременная группа глаголов	2	
Тема 4.2.	Практические занятия		2

Географическое положение и экономика США	География США. Особенности экономики	2	
	Согласование времен глаголов	2	
	Самостоятельная работа	2	3
	Подготовка сообщения об особенностях территориальных единиц США		
Раздел 5. Магазины и покупки		4	
Тема 5.1. Посещение магазина или супермаркета	Практические занятия		3
	Виды магазинов. Названия отделов. Виды товаров. Деньги и чеки США и Англии	2	
	Типы вопросительных предложений	2	
	Самостоятельная работа	2	3
	Письменная работа по описанию денежных единиц стран изучаемого языка с использованием Интернет-ресурсов.		
Раздел 6. Искусство		10	
Тема 6.1. Виды искусства и жанры	Практические занятия		3
	Живопись. В картинной галерее	2	
	Театр. Кино. Музыка	2	
	Сослагательное наклонение	2	
Тема 6.2. Деятели литературы и искусства	Практические занятия		3
	Деятели литературы и искусства Соединенного королевства и России	2	
	Мой любимый писатель, поэт	2	
	Самостоятельная работа	2	
	Составление аннотации литературного произведения англоязычного автора		
Раздел 7. Компьютер и Интернет		6	
Тема 7.1. Компьютер и применение компьютера	Практические занятия		2
	Из истории компьютера. Наименование частей компьютера. Компьютерные операции. Итоговая контрольная работа за II семестр	2	
	Согласование времен	2	
	Самостоятельная работа	2	3
	Подготовка презентации о применении компьютера в деятельности человека		

Тема 7.2. Интернет	Практические занятия		2
	Из истории Интернета. Виды деятельности доступа к Интернету	2	
	Самостоятельная работа	1	
	Подготовка сообщения о социальных сетях и порталах «Времена английского глагола»	2	3
Раздел 8. Наука и техника		10	
Тема 8.1. Наука и ее значение в жизни человека	Практические занятия		3
	Роль науки в жизни человека	2	
	Изобретения и открытия в мировой науке	2	
	Деятели науки России и стран изучаемого языка	2	
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения «Деятели науки», «Изобретения и открытия»	2	
Тема 8.2. Техника. Развитие техники	Практические занятия		2
	Техническое развитие. Влияние технического прогресса на окружающий мир	2	
	Защита окружающей среды	2	
	Самостоятельная работа Письменная работа по применению лексических единиц по теме «Наука и техника» в предложениях	1	3
Раздел 9. Российская Федерация		8	
Тема 9.1. Геополитика России	Практические занятия		2
	Основные сведения о России. Государственное устройство РФ. Политика. Экономика	2	
Тема 9.2. Народы и города	Практические занятия		3
	Москва – столица России	2	
	Мой родной город	2	
	Праздники и традиции народов России	2	
	Самостоятельная работа Подготовка презентации по теме «Родной край»	2	3

Раздел 10. Образование в России и за рубежом		12	
Тема 10.1. Система образования России	Практические занятия		3
	Ступени школьного образования. Итоговая контрольная работа за III семестр	2	
	Предметы, оценки	2	
	Профессиональное образование в России	2	
	Самостоятельная работа Мини-сочинение на тему «Я– будущий специалист».	1	3
Тема 10.2. Система образования Великобритании, США	Практические занятия		2
	Школы Британии и США	2	
	Знаменитые учебные заведения	2	
	Образование россиян за рубежом	2	
	Самостоятельная работа Перевод и анализ текста «Оксфорд»	1	3
Раздел 11. Железная дорога		8	
Тема 11.1. Железнодорожный транспорт России	Практические занятия		2
	Первая железная дорога страны	2	
	Современный железнодорожный транспорт России	2	
	Самостоятельная работа Перевод и анализ текста «Московское метро»	1	3
Тема 11.2. Железнодорожные специальности и профессии	Практические занятия		3
	Названия профессий и специальностей	2	
	Моя будущая специальность	2	
	Самостоятельная работа Подготовка рассказа «Моя специальность»	1	3
	Д и ф ф е р е н ц и р о в а н н ы й з а ч е т	2	3
	Всего:	138	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.03

Иностранный язык

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

«Иностранного языка».

Оборудование учебного кабинета:

Состав учебного оборудования в кабинете иностранного языка определяется действующими "Перечнями учебного оборудования по иностранному языку для общеобразовательных учреждений России", утвержденными приказом Министерства образования Российской Федерации.

Кабинет

оснащен мебелью для:

- организации рабочего места преподавателя;
- организации рабочих мест обучающихся;
- для рационального размещения и хранения учебного оборудования;
- для организации использования аппаратуры.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением
- колонки.
- Проектор, телевизор.

Методическое обеспечение дисциплины:

В кабинете представлен полный комплект технической документации, включая паспорт на техническое средство и инструкцию по технике безопасности.

В кабинете иностранного языка должен быть полный комплект средств обучения в виде учебных книг для курса иностранного языка по программе данного типа учебного заведения:

- учебники (по количеству обучающихся в группе);
- словари (двуязычные, по количеству обучающихся в группе).

В кабинете необходимо предусмотреть достаточный комплект методической литературы для преподавателя, включающий методический журнал "Иностранные языки в школе", специальную методическую литературу, литературу по психологии, программы обучения иностранному языку в данном учебном заведении, справочную литературу лингвистического характера, образовательный стандарт по иностранным языкам, паспорт кабинета.

В кабинете должен быть каталог учебного оборудования, которым оснащен кабинет, картотеки справочной литературы, методической литературы для преподавателя, для обучающихся, картотека средств обучения, систематизированных по учебным группам, по темам, картотека подготовки преподавателя к учебному занятию, тематическая картотека, содержащая индивидуальные, групповые задания для обучающихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Тимофеев В.Г., Вильнер А.Б., Колесникова И.Л. и др. Учебник английского языка для 10 класса (базовый уровень) / под ред. В.Г. Тимофеева. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.
2. Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский. - М.: Эксмо, 2008.
3. Кузовлев В.П. «Английский язык» учебник для 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений М: «Просвещение», 2009 г.
4. Агабекян И.П. «Английский язык для технических ВУЗов» М. «Феникс» 2009 г.
5. Голубев А.П. «Английский язык для технических специальностей» Учебник для студентов учреждений СПО «Академия» 2012 г.
6. Агабекян И.П. «Английский язык»- изд., 27-е, стер.-Ростов н/Д: Феникс, 2015.- 318,[1]с.-(Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Global Beginner Coursebook. Кейт Пикеринг, Джеки Макэвой, - Оксфорд, Макмиллан, 2010 Global Elementary Coursebook. Линдсей Кленфилд, Ребекка Роб Бени, - Оксфорд, Макмиллан, р. 198, 2010
2. Global Pre-intermediate Coursebook. Линдсей Кленфилд, - Оксфорд, Макмиллан, р. 199, 2010
3. Virginia Evans - Jenny Doole **Upload 1** Student's/Publishing house: Express Publishing, 2011, p. 128
4. Virginia Evans - Jenny Doole **Upload 2** Student's/Publishing house: Express Publishing, 2011, p.128
5. Virginia Evans - Jenny Doole **Upload 3** Student's/Publishing house: Express Publishing, 2011, p. 136
6. Virginia Evans - Jenny Doole **Upload 4** Student's/Publishing house: Express Publishing, 2011, p. 136

Интернет-ресурсы:

Обучающие материалы

www.macmillanenglish.com - интернет-ресурс с практическими материалами для формирования и совершенствования всех видов речевых умений и навыков.

www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish

www.britishcouncil.org/learning-elt-resources.htm

www.handoutsonline.com

www.english-to-go.com (for teachers and students)

www.bbc.co.uk/videonation (authentic video clips on a variety of topics)

www.icons.org.uk

Методические материалы

www.prosv.ru/umk/sportlight Teacher's Portfolio

www.standart.edu.ru

www.internet-school.ru

www.onestopenglish.com - Интернет-ресурс содержит методические рекомендации и разработки уроков ведущих методистов в области преподавания английского языка. Включает уроки, разработанные на основе материалов из *The Guardian Weekly*, интерактивные игры, музыкальные видео, аудиоматериалы, демонстрационные карточки.

www.macmillan.ru - интернет-ресурс с методическими разработками российских преподавателей, содержит учебные программы и календарно-тематические планирования курсов английского языка повседневного и делового общения.

www.hltmag.co.uk (articles on methodology)

www.iatefl.org (International Association of Teachers of English as a Foreign Language)

www.developingteachers.com (lesson plans, tips, articles and more)

www.etprofessional.com (reviews, practical ideas and resources)

Учебники и интерактивные материалы

www.longman.com

www.oup.com/elt/naturalenglish

www.oup.com/elt/englishfile

www.oup.com/elt/wordskills

Lesson Resources

www.teachingenglish.org.uk

www.bbc.co.uk/skillswise N/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.03 Иностранный язык

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, эссе.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:	
- лексический (1200-1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности.	Формы контроля обучения: накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка, традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся.
Уметь:	
- общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы; -переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности; -самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас/	Формы контроля обучения: - домашние задания проблемного характера; - практические задания по работе с информацией, документами, литературой; - защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера. Методы оценки результатов.

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– Демонстрирует интерес к будущей профессии через составление тематического словаря	Подготовка докладов, участие в дискуссиях, диспутах, портфолио обучающихся.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– формулирует цели и задачи предстоящей деятельности, – умеет представить конечный результат деятельности в полном объеме, – планирует предстоящую деятельность, – обосновывает выбор типовых методов и способов выполнения плана, – проводит рефлексию (оценивает и анализирует процесс и результат)	Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	– определяет проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях, – излагает способы и варианты решения проблемы, оценка ожидаемого результата, – планирует поведение в профессионально ориентированных проблемных ситуациях	Решение ситуационных задач, деловые игры, имитационные игры. метод проектов, экспертное наблюдение на практических занятиях.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	– умеет самостоятельно работать с информацией, понимает замысел текста, – демонстрирует навыки пользования словарями, справочной литературой, – умеет отделять главную информацию от второстепенной.	Внешнее наблюдение, самооценка, метод проектов, заполнение сравнительных таблиц, анализ СМИ
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	– демонстрирует навыки использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности через выполнение творческих заданий	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, тестирование
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплоченность, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– умеет грамотно ставить и задавать вопросы, – способен координировать свои действия с другими участниками общения,	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися, экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.

	<ul style="list-style-type: none"> – контролирует свое поведение, эмоции и настроение, – умеет воздействовать на партнера общения. 	деловая игра.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность членов команды, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	<ul style="list-style-type: none"> – проявляет ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий. 	Интерпретация результатов наблюдения за обучающимися, экспертная оценка, направленная на определение уровня сформированности компетенций, проявленных при выполнении практических работ.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<ul style="list-style-type: none"> – стремится к самопознанию, самооценке, саморегуляции и саморазвитию, – определяет свои потребности в изучении дисциплины, – владеет методикой самостоятельной работы над совершенствованием умений, – осуществляет самооценку и самоконтроль через наблюдение за собственной деятельностью, – умеет осознанно ставить цели овладения различными аспектами профессиональной деятельности, определять соответствующий конечный продукт, – реализует поставленные цели в деятельности 	<p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях,</p> <p>психологический тест на определение мотивации,</p> <p>самостоятельная работа,</p> <p>написание эссе,</p> <p>портфолио обучающихся.</p>
ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> – проявляет интерес к инновациям в области профессиональной деятельности, – понимает роль модернизации технологий профессиональной деятельности, – представляет конечный результат в полном объеме, – умеет ориентироваться в информационном поле профессиональных технологий. 	Интерпретация результатов наблюдения за обучающимися, участие в диспутах.

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум транспорта г. Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Т.В.Ткаченко

« ____ » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Е.П. Стародубцев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

43.02.06 Сервис на транспорте (железнодорожный транспорт)

Орск, 2019

Рабочая программа ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по специальности среднего профессионального образования 43.02.06 Сервис на транспорте (железнодорожный транспорт), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (пр № 470 от 07.05.2014).

Организация – разработчик:
ГАПОУ техникум транспорта г.Орска

Разработали преподаватели :
_____ Плужников В.И.
_____ Федосеева А.В.

Рассмотрено и одобрено
на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин
Протокол № 1 от « » _____ 2019 года
Председатель предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин
_____ Лузан Ю.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.06 Сервис на транспорте (железнодорожный транспорта), входящей в состав укрупненной группы профессий, специальностей, направлений подготовки среднего профессионального образования: 43.00.00 Сервис и туризм.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,
- достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка студентов 220 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 110 часов;
самостоятельная работа студентов 110 часов.

2 .СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	220
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
практические занятия	108
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	110
в том числе:	
подготовка рефератов	10
кроссовая подготовка	20
лыжная подготовка	20
составление и проведение комплексов упражнений	40
организация и проведение соревнований по видам спорта	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1		10	
Теоретическая часть	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Материнство и валеология.	2	2
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Лечебная физическая культура»	8	3
Раздел 2		210	
Практическая часть			
Тема 2.1	Практические занятия	28	
Легкая атлетика.	1. Старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м	2	
Кроссовая	2. Бег по прямой с различной скоростью. Челночный бег 3х10м	2	
подготовка	3. Низкий старт. Бег 100м	2	
	4. Эстафетный бег 4х100м	2	
	5. Эстафетный бег 4х100м	2	
	6. Высокий старт. 6 минутный бег	2	
	7. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	
	8. Прыжок в длину с места.	2	
	9. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	10. Прыжки в высоту способами «перешагивания», «ножницы», «прогнувшись», «перекидной»	2	
	11. Бросок набивного мяча весом 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы	2	
	12. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши)	2	
	13. Толкание ядра	2	
	14. Зачет. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности) с преодолением препятствий; фартлек; ускорения; бег трусцой; спортивная ходьба	30	3

1	2	3	4
	Подготовка рефератов по темам «Легкая атлетика – королева спорта», «Спортсмены – легкоатлеты Оренбургской области»		3
Тема 2.2 Спортивные игры	Практические занятия	38	
	1. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам	4	
	2. Передача, прием, остановка мяча. Обманные движения (финты). Штрафной удар. Пенальти	2	
	3. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра	4	
	4. Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности игры. Игра в паре. Игра по правилам	4	
	5. Поддача, прием мяча. Обманные движения	2	
	6. Тактика атаки и защиты. Командная игра	4	
	7. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	4	
	8. Поддача, прием, передача мяча. Нападающий удар и блокирование	2	
	9. Тактика атаки и защиты. Командная и комбинационная игра	2	
	10. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	4	
	11. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча в корзину. Штрафной бросок. Выбивание, перехват и накрывание мяча	2	
	12. Тактика атаки и защиты. Заслон игрока. Быстрый прорыв. Командная и комбинационная игра	2	
	13. <i>Зачет. Сдача контрольных нормативов.</i>	2	
	Самостоятельная работа Организация и проведение соревнований по видам спорта (составление положения о соревнованиях, судейство соревнований) Подготовка реферата по теме «Российский футбол», «Развитие тенниса в Оренбургской области»	30	
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Практические занятия	26	
	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Самопомощь и взаимопомощь	2	
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные	2	
	3. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности	2	
	4. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	4	
	5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	4	

	6. Правила соревнований. Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки)	4	
	7. Прохождение дистанции до 8 км (юноши) и до 5 км (девушки) без учета времени	4	
	8. «Коньковый ход»	2	
	9. <i>Зачет. Сдача контрольных нормативов.</i>	2	
	Самостоятельная работа: Лыжная подготовка: подъем в гору «коньковым ходом»; спуск с горы в «раскатку»; прохождение равнинных участков на каждый шаг; финиширование. Ускорения Подготовка рефератов по темам «История российского лыжного спорта», «Лыжники и биатлонисты сборной России»	10	3
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика и работа на тренажерах	Практические занятия	16	
	1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой (работе на тренажерах). Круговой метод тренировки для занятий общей физической подготовки. Упражнения с мячом, обручем (девушки). Прыжки на скакалке.	2	
	2. Комплекс упражнений с гантелями для развития выносливости	2	
	3. Комплекс упражнений с гирей для развития силовой выносливости	2	
	4. Комплекс упражнений со штангой для развития силы	2	
	5. Комплекс изометрических упражнений для развития максимальной силы	2	
	6. Комплекс упражнений со снарядами для развития отдельных групп мышц	2	
	7. Комплекс упражнений на тренажерах (многофункциональных тренажерах). Круговая тренировка на тренажерах	2	
	8. <i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для развития отдельных групп мышц (туловища, верхнего плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, брюшного пресса). Составление комплексов гимнастических упражнений для утренней гимнастики, для производственной гимнастики, для общей физической подготовки, для корригирующей гимнастики. Составление комплекса упражнений для коррекции осанки. Подготовка рефератов по темам «Бодибилдинг», «Стронгмен», «Пауэрлифтинг», «Гиревой спорт» Подготовка реферата по теме «Спортивная гимнастика в Тюмени»	32	
	Всего	220	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 2– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)
- 3– продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, теннисной комнаты, лаборантской комнаты, стадиона со спортивными площадками.

Оборудование спортивного зала:

- стойки с волейбольными сетками,
- баскетбольные щиты с кольцами,
- ворота для мини-футбола,
- перекладина,
- гимнастический козел,
- прыжковая доска,
- гимнастическое бревно,
- гимнастические маты,
- скамейки, скакалки,
- набивные мячи,
- мячи для игр в футбол, волейбол, баскетбол,
- гранаты для метания.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры (многофункциональные тренажеры),
- стойки для жима штанги лежа,
- наклонные доски,
- деревянные помосты,
- штанги, гири, гантели.

Оборудование теннисной комнаты:

- теннисные столы,
- сетки,
- ракетки,
- шарики.

Оборудование лаборантской комнаты:

- пирамиды для лыж,
- лыжи с креплениями,
- лыжные палки,
- лыжные ботинки.

Оборудование стадиона со спортивными площадками:

- легкоатлетическая дорожка,
- футбольные ворота с сеткой,
- перекладина,
- брусья.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. М., Академия, 2017.

Дополнительные источники:

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для ОУ / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
Электронные издания (электронные ресурсы):
2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru> , свободный
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/> , свободный
4. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный
5. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com> , свободный
6. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru> , свободный
7. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный
8. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru> , свободный.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Входной контроль: Тестирование по нормативам Промежуточный контроль: контрольные работы, письменная работа, практическая работа. тестирование по нормативам Итоговый: Дифференцированный зачет

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

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	– формулирование цели и задач предстоящей деятельности, – умение представить конечный результат деятельности в полном объеме, – планирование предстоящей деятельности, – обоснование выбора типовых методов и способов выполнения плана,	Внешнее наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, сравнительный анализ деятельности студентов
Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
	– умение проводить рефлексию (оценивать и анализировать процесс и результат)	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	– определение проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях, – изложение способов и вариантов решения проблемы, оценка ожидаемого результата, – планирование поведения в профессионально ориентированных проблемных ситуациях	Решение ситуационных задач, деловые игры, имитационные игры, метод проектов, экспертное наблюдение на практических занятиях.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	– умение грамотно ставить и задавать вопросы, – способность координировать свои действия с другими участниками общения, – способность контролировать свое поведение, эмоции и настроение, – умение воздействовать на партнера общения	Интерпретация результатов наблюдений за обучающимися, наблюдение и оценка на практических занятиях, деловая игра