

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.08.2024 14:13:11
Уникальный идентификатор:
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Федеральное агентство морского и речного транспорта

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Сибирский государственный университет водного транспорта»
структурное подразделение СПО**

«Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Квалификация – Техник-судомеханик

Новосибирск 2022

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника
по учебной работе
 Е.Г. Изотова
«14» сентября 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «СГУВТ» структурное подразделение СПО
Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева

Разработчики:

Войтенко И.В., преподаватель

Шведов Э.Е., преподаватель высшей квалификационной категории

Мошкин В.В., преподаватель высшей квалификационной категории

Рекомендовано предметной цикловой комиссией:

Математических и естественнонаучных дисциплин

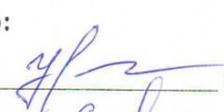
Протокол № 1 от «05» сентября 2022 г.

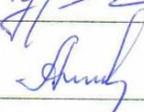
Председатель ЦК  / Н.Г. Алифиренко /

Рассмотрено на учебно-методическом совете:

Протокол № 2 от «14» сентября 2022 г.

Согласовано:

Вед. библиотекой  / О.В. Уланова /

Зав. заочным отд.  / Н.Г. Асанова /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Очная форма обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

Заочная форма обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 158 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов О	Объем часов З
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160	2
в том числе:		
лекции		2
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	160	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)		158
в том числе:		
контрольная работа		10
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	дифференци рованный зачет- 4,6,8	зачет 1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов О	Объем часов З	Уровень освоения	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4	5	6
Раздел1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры		16	62		
Тема1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. 3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика Олимпийских игр. 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. 5. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. Лабораторные работы Практические занятия Выполнение тестов для определения состояния здоровья. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Выполнение тестов для определения состояния здоровья		2		ОК01,ОК02,ОК03
		4		2	
			20	2	
Тема1.2 Компоненты физической культуры	Содержание учебного материала 1. Физическое воспитание. Физическое развитие. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. 2. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня). Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения). Лабораторные работы Практические занятия Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.				ОК06,ОК07,ОК08
		6		2	
			20	2	
Тема 1.3. Составление	Содержание учебного материала 1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за				ОК05,ОК10

индивидуального плана физического развития	техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.				
	2. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений.				
	3. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	6		2	
	Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.				
	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	—			
	Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.				
	Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающихся			2		
Контрольная работа		10			
Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры		10			
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки	69	40			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала			OK06,OK07,OK11	
	1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.				
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересечённой местности.				
	3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).				
	4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.				
	5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивание, «ножницы», перекидной).				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	25		2	
	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.				
	Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.				
	Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.				
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м				

	на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 2 кг (юноши) из-за головы.				
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.				
	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	20		2	
Тема2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала				ОК04,ОК09
	1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.				
	2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.				
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.				
	4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками, упражнения с мячом, обручем.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	13		2	
	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши).				
	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы.				
	Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.	20		1	
Тема2.3. Атлетическая	Содержание учебного материала				ОК04,ОК09
	1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в				

гимнастика	сочетании с разносторонней физической подготовкой.				
	2. Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.				
	3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	31		2	
	Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале.				
	Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.				
	Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.				
	Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.				
	Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающихся					
Раздел 3. Спортивные игры					
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала	65			OK07,OK08,OK10
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.				
	2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.				
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.				
	4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	19		2	
	Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.				
	Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.				
	Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара				
Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.					
Контрольные работы					
Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала				OK07,OK08,OK10
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча.				
	2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от				

	плеча, снизу, сбоку.				
	3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.				
	4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.				
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	26		2	
	Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.				
	Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.				
	Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.				
	Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».				
	Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема3.3. Футбол	Содержание учебного материала				OK07,OK08,OK10
	1. Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.				
	2. Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.				
	3. Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.				
	4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	20		2	
	Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.				
	Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.				
	Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.				
	Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	58		

Тема 4.1.Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала				ОК01-05	
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.					
	2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.					
	3. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.					
	Лабораторные работы					
	Практические занятия	10		2		
	Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу. Висы на гимнастической стенке.					
	Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.					
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		58		1	
Всего:	160	160				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, игрового и гимнастического залов, залов борьбы и бокса, залы общепрофессиональной подготовки и специальной подготовки, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговые дорожки, футбольного поля, плавательного бассейна, место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект учебно-методической документации;
- учебная и справочная литература;
- средства информации (стенды и плакаты);
- спортивное оборудование – гимнастический конь, гимнастический козел, канаты, брусья, кольца, гимнастическое бревно, теннисные столы:
- спортивный инвентарь – мячи баскетбольные и волейбольные, скакалки, перчатки боксерские, защитной обмундирование;
- винтовка пневматическая – 4 шт.;
- стрелковая установка – 3 шт.;
- стенд стрелковый – 1 шт.;
- сейф;
- стол.

Технические средства обучения:

- компьютер мультимедийный проектор

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование.

2. Физическая культура: учебное пособие / под редакцией С. В. Пахомовой – Новосибирск: Сибир. гос. унив. водн. трансп., 2016 – 403 с.

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy452538#page/5>

Дополнительные источники:

4. Сафонова, С. Н. Развитие координационных способностей студентов: практикум/ С. Н. Сафонова, Г. В. Макаревич, И. В. Рязанцев. – Новосибирск: Сибир. гос. унив. водн. трансп., 2018. – 38с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

4.1 Уровень усвоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	демонстрация умения для физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
Должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	представление о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	наблюдение за поведением учащихся в процессе учебной деятельности
основы здорового образа жизни	представление о здоровом образе жизни	наблюдение за поведением учащихся в процессе учебной деятельности

4.2 Оценка компетенций

Формируемые компетенции (профессиональные и общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	демонстрация умения распознавать задачу или проблему в социальном контексте; анализировать задачу или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет

	составлять план действия; определять необходимые ресурсы;	
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	демонстрация умения определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	демонстрация умения определять и выстраивать траектории самообразования	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	демонстрация умения взаимодействовать с коллегами, руководством	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	демонстрация умения грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного	демонстрация знания сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет

поведения		
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	демонстрация умения соблюдать нормы экологической безопасности	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	демонстрация умения применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках	демонстрация умения понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы, участвовать в диалогах на знакомые общие темы	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере	демонстрация умения презентовать идеи	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

5.1 Методические рекомендации преподавателю

Учебным планом на изучение дисциплины отводится 3-8 семестры. Учебная работа проводится в форме аудиторных занятий: теоретических 0 часов, практических занятий 160 часов и самостоятельной работы 0 часов.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок в целях реализации компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

Перечень тем занятий, реализуемых в активной и интерактивной формах

№	Наименование тем	Формы обучения
1	Тема 2. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Метод работы в малых группах
2	Тема 2.2. Гимнастика	Метод работы в малых группах
3	Раздел 3. Спортивные игры	Метод работы в малых группах

На практические занятия выносятся вопросы в соответствии с темами тематического плана дисциплины. Цели практических занятий: закрепление изученного материала и контроль знаний и умений.

5.2 Методические рекомендации для студентов

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку программой дисциплины отводится 0 часов. Данное время студенты планируют по индивидуальному плану, ориентируясь на перечень контрольных вопросов (п. 6.1.) и список учебной литературы, рекомендуемый в качестве основной и дополнительной. Самостоятельная работа студентов реализуется под руководством преподавателя (консультации, помощь в подготовке к практическим и домашним работам и др.) и индивидуальную работу студента, заключающуюся в выполнении практических работ.

Для качественного освоения дисциплины студентам необходимо посещать аудиторные занятия, выполнять следующие требования.

В семестре обучающийся должен выполнить:

- входной контроль
- выполнение 80 практических занятий
- сдача контрольных нормативов

6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

6.1. Перечень вопросов к дифференцированному зачету

Таблица нормативов по ОФП

№ п/п	Вид упражнения			2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег (сек)	100м	Ю	14,2	14,5	15,0	13,8	14,2	14,5	13,5	14,0	14,5
		100м	Д	16,5	17,0	17,5	16,2	16,8	17,3	16,2	16,8	17,3
		300м	Ю	48,0	50,0	52,0	47,0	49,0	51,0	47,0	49,0	51,0
		400м	Ю	1,08	1,12	1,16	1,06	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15
		500м	Д	1,55	2,00	2,05	1,50	1,55	2,00	1,50	1,55	2,00
		1000м	Ю	3,40	3,50	4,10	3,30	3,40	3,50	3,30	3,40	3,50
2	Прыжки в длину с места (см)	Д	165	155	145	170	160	150	170	160	150	
		Ю	220	210	200	230	220	210	240	225	210	
3	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	450	420	400	470	440	420	470	440	420	
		Д	340	320	300	350	330	300	350	330	300	
4	Метание гранаты	Ю	35	32	30	38	35	33	38	35	33	
5	Подтягивание	Ю	12	9	7	13	10	8	14	12	10	
6	Поднимание туловища лежа на спине	Ю	40	35	30	45	40	35	45	40	35	
		Д	35	30	25	35	30	25	36	32	28	
7	Подъем ног в висе на перекладине		12	10	8	13	11	9	14	12	10	
8	Разгибание рук в упоре лежа	Ю	35	30	25	40	35	30	40	35	30	
		Д	13	11	9	14	12	10	14	12	10	
9	Плавание 50м (в/с)	Ю	45	50	б/у	42	48	59	42	48	59	
		Д	1,05	1,10	б/у	1,00	1,05	б/у	1,00	1,05	б/у	
10	Прыжки на скакалке		110	100	95	120	110	100	120	110	100	
11	Приседание на одной ноге	Ю	12	10	8	15	12	9	15	12	9	
		Д	10	8	6	12	9	7	12	10	8	
12	Жим гири 16 кг одной рукой	Ю	10	8	6	15	12	10	15	12	10	
13	Лыжные гонки	3	Д	18	19	20	17	18	19	17	18	19
		5	Ю	23	25	26	22	24	26	22	24	26

РАССМОТРЕНО
на учебно-методическом совете
« ___ » _____ 2022 г.
Протокол № « ___ »

**Лист изменений
в рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»
специальности 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»**

преподавателей: Мошкин В.В., Шведов Э.Е., Войтенко И.В.

Дополнения и изменения к рабочей программе ОГСЭ.04 «Физическая культура» на 2024/2025 учебный год по специальности 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок».

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов О	Объем часов З
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144	2
в том числе:		
лекции	-	2
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	144	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16	158
в том числе:		
контрольная работа		10
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	дифференцированно го зачета 4,6,8	зачета 1

/