

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Зайко Татьяна Ивановна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.08.2024 17:15:44

Уникальный программный ключ:

cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154b7b810e205

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.05 Физическая культура

для специальности

26.02.03 Судовождение

Квалификация - Старший техник-судоводитель

2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

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 416 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 208 часов;
самостоятельной работы обучающегося 208 часов.

Заочная форма обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 416 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часов;
самостоятельной работы обучающегося 414 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)	416	416
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208	2
в том числе:		
лекции	7	2
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	201	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208	414
в том числе:		
выполнение домашних заданий: утренней бег, разминка, стретчинг, утренняя гимнастика, разминка, силовые упражнения.		
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	З. - 5,7,9 Д.З. 4,6,8А	З

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 0	Объем часов 3	Осваиваемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни					
Введение	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни	7	2		
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала				
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.			ОК2, ОК3, ОК6, ОК7	2
	Практические занятия	61			
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение спортивной литературы, изучение нормативов по бегу, прыжкам. Упражнения утренней зарядки. Кросс	68	102		
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание учебного материала				
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики			ОК2, ОК3, ОК6, ОК7	2
	Практические занятия	60			
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение спортивной литературы, изучение нормативов Общеразвивающие упражнения	60	104		

	Упражнения утренней гимнастики Прыжки с места в длину				
Тема 1.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала				
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.			OK2, OK3, OK6, OK7	2
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
	Практические занятия	40			
	Самостоятельная работа обучающихся Челночный бег Волейбол	40	104		
Тема 1.4. Плавание	Содержание учебного материала				
	Знакомство с водой. Выполнение упражнений «поплавок», «медуза». Обучение технике выдоха в воду. Выполнение комплексов упражнений «сухого» плавания. Обучение технике плавания стилем «кроль на груди», «кроль на спине». Скольжение. Техника стартов и поворотов. Обучение техники «брасс на груди». Нырание в длину и глубину. Транспортировка манекена.			OK2, OK3, OK6, OK7	2
	Практические занятия	40			
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение спортивной литературы, изучение нормативов Общеразвивающие упражнения. Упражнения утренней гимнастики	40	104		
Всего:		416	416		

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;
- 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. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Электрон. дан. - М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>. – Загл. с экрана.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Электрон. Дан. - М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>. – Загл. с экрана.
3. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев — 2-е изд., перераб. и доп. — Электрон. Дан. - М. : Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>. – Загл. с экрана.

Дополнительные источники:

4. 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.
5. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д : Феникс, 2016. – 249 с. : ил. – (Высшее образование).

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 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Рациональное распределение времени при выполнении работ. своевременность сдачи нормативов	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, зачет и дифференцированный зачет

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	правильность выбора решений в нестандартных ситуациях	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, зачет и дифференцированный зачет
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	планирование командной работы на практических занятиях	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, зачет и дифференцированный зачет
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий	демонстрация ответственности за работу членов команды	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, зачет и дифференцированный зачет

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

5.1 Методические рекомендации преподавателю

Учебным планом на изучение дисциплины отводится 3- А семестры. Учебная работа проводится в форме аудиторных занятий: теоретических 7 часов, практических занятий 201 час и самостоятельной работы 208 часов.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение в целях реализации компетентного 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 1. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Метод работы в малых группах
2	Тема 1.2. Гимнастика	Метод работы в малых группах
3	Тема 1. 3. Спортивные игры	Метод работы в малых группах
4	Тема 1.4. Плавание	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 208 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 аудиторские занятия, выполнять следующие требования.

В семестре обучающийся должен выполнить:

- входной контроль
- выполнение 100 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
«___» _____ 20__ г.
Протокол № «___»

**Лист изменений
в рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»
специальности 26.02.03 Судовождение**

преподавателя: _____

Дополнения и изменения к рабочей программе _____ на 20__ /20__
учебный год по специальности _____

В рабочую программу внесены следующие изменения:

№	<i>Внесенные изменения</i>

Дополнения и изменения в рабочей программы рассмотрены и одобрены на заседании ЦК

Протокол № _____ от _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /