

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Зайко Татьяна Ивановна

Должность: Ректор

Дата подписания: 22.08.2024 11:51:19

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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

26.02.03 Судовождение

**Квалификация – Старший техник-судоводитель с правом эксплуатации судовых
энергетических установок**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника
по учебной работе
_____ Н.М. Мальцева
«___» _____ 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 «Физическая культура»* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) *26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей.*

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

Разработчики:
Мошкин В.В., Войтенко И.В., Шведов Э.Е., преподаватели
(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность)

Рекомендовано предметной цикловой комиссией:
Гуманитарных дисциплин

Протокол № _____ от «___» _____ 2021 г.

Председатель _____ / Суворова О.Ю. /

Рассмотрено на учебно-методическом совете:

Протокол № _____ от «___» _____ 2021 г.

Одобрена представителем работодателя Заместитель директора по флоту ООО
«Судоходная компания ФлотСтройМост»
(должность, полное название организации)

_____ А.И. Дуданец _____ «___» _____ 2021 г.
(подпись) (И.О. Фамилия)

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	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	22

. 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) 26.02.03 Судовождение.

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>	дифференцированно го зачета 4,6,8	зачета 1

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

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

Дополнения и изменения к рабочей программе Физическая культура на 2024/2025 учебный год по специальности 26.02.03 Судовождение.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Вид учебной работы	Объем часов О	Объем часов З
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150	2
в том числе:		
лекции	-	2
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	150	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10	158
в том числе:		
контрольная работа		10
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	дифференцированно го зачета 4,6,8	зачета 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
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.		28	92		
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала				ОК02,ОК03,
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости), упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения на гимнастической скамейке, на земле, поднимание и опускание туловища.		2	1	ОК 08
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки,				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся Контрольная работа Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах, упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки,		70 10 60	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала				ОК4, ОК8
	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Старты и стартовые ускорения Бег по дистанции. Финиширование.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения.		20	2	

Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега.	Содержание учебного материала				OK5, OK9
	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Содержание учебного материала				OK01-10
	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной, «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	2		2	
	Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельные работы обучающихся				
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала				OK01,OK02, OK11
	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Отработка техники разбега, отталкивания. Отработка техники полёта, приземления.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Способы прыжков в длину. Отработка техники разбега, отталкивания.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.- 700 гр.)	Содержание учебного материала				OK05, OK09
	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег. Заключительная часть разбега, финальные усилия.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	2		2	
	Биомеханические основы техники метания.				

	Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.7. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала				OK02,OK03
	Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Практическое овладение методикой развития умений и навыков.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	2		2	
	Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах).				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.8. выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала				OK01-OK011
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м				
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м				
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту				
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину				
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	6		2	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м				
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м				
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту				
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину				
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 2. Атлетическая гимнастика		24	30		
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	Содержание учебного материала				OK04,OK07, OK09
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	8		2	
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся		30	2	
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп				

Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.	Содержание учебного материала				ОК01, ОК08
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гирь, толчок двух гирь.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	8		2	
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гирь, толчок двух гирь.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	Содержание учебного материала				ОК03, ОК06
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги Тренажёр гребля, бабочка. Приседания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	8		2	
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги Тренажёр гребля, бабочка. Приседания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 3. Спортивные игры.		82			
Тема 3. 1. Баскетбол		30			
Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала				ОК 03, ОК 08
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.1.2. Передачи	Содержание учебного материала				ОК 03, ОК 08

мяча.	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку Ловля и передача мяча в колонне и по кругу				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия				
	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной. Ловля и передача мяча в колонне и по кругу	4		2	
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.1.3. Ведение мяча.	Содержание учебного материала				OK07,OK09
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча				
	Контрольные работы				
Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	Содержание учебного материала				OK07,OK09
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков				
	Контрольные работы				
Тема 3.1.5. Тактика	Самостоятельная работа обучающихся				
	Содержание учебного материала				OK07,OK09

игры в защите и нападении.	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока) Тактика нападения индивидуальная (действия игрока с мячом и без мяча), групповая (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Содержание учебного материала				OK07,OK09
	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.1.7. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала				OK09-11
	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	6		2	
	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
3.2. Волейбол		30			
Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения.	Содержание учебного материала Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево				OK09-11

	Лабораторные работы				
	Практические занятия	6		1	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала				OK09-11
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Содержание учебного материала				OK09-11
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	6		2	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача.	Содержание учебного материала				OK09-11
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала				OK09-11
	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).				

	Лабораторные работы				
	Практические занятия	6		2	
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.	Содержание учебного материала				OK09-11
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		2	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.3. Настольный теннис		22			
Тема 3.3.1. История настольного тенниса. Правила игры.	Содержание учебного материала				OK02-07
	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис. Техника безопасности во время игры в настольный теннис				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		1	
	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Техника безопасности во время игры в настольный теннис.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.3.2. Способы держания ракетки	Содержание учебного материала				OK02-07
	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	4		1	
	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.				
	Контрольные работы				

	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.3.3. Передвижение игрока.	Содержание учебного материала				OK02-07
	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	6		1	
	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.3.4. Основные технические приемы.	Содержание учебного материала				OK05-07
	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры в настольный теннис.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	8		1	
	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)		4			
4.1. Виды лыжного хода	Содержание учебного материала				OK05-07
	Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	2		2	
	Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				

4.2.Передвижение по пересечённой местности.	Содержание учебного материала				OK05-07
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	2		2	
	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прохождение дистанций				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)		22	38		OK05-07
Тема 6.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Содержание учебного материала				
	Лабораторные работы				
	Практические занятия	22		2	
	Закрепление и совершенствование техники: - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в висе на руках («рукоход»); -полоса препятствий. Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Метание лёгкости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну.				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся		38	2	
	Комплексы профессионально – прикладных упражнений.				
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 26.02.03 Судовождение 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	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Метод работы в малых группах
2	Раздел 2. Атлетическая 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 семестрах 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
«___» _____ 2021 г.
Протокол № «___»

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

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

Дополнения и изменения к рабочей программе Физическая культура на 2021/2022 учебный год по специальности 26.02.03 Судовождение.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения
1	Корректировка тематического плана, таблицы 4.2 в связи изменениями ФГОС СПО и учебного плана

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

Протокол № _____ от _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /