

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 22.08.2024 15:29:26  
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**

**26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств  
автоматики**

**Квалификация – Техник-электромеханик**

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) 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

**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 «16» 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	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
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) 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

**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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160	2
в том числе:		
лекции		2
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	160	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>		158
в том числе:		
выполнение домашних заданий: утренней бег, разминка, стретчинг, утренняя гимнастика, разминка, силовые упражнения.		
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	дифференцированного зачета 4,6,8	зачета 1

## 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 О	Объем часов З	Осваиваемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры</b>		<b>16</b>	<b>62</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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.		2	ОК.03, ОК.04, ОК.08	2
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b> Выполнение тестов для определения состояния здоровья.	6			
	Контрольные работы				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение тестов для определения состояния здоровья			20		
<b>Тема 1.2. Компоненты физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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).			ОК.01-ОК.04, ОК.08	2
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b> Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.	6			
	Контрольные работы				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики			20		

<b>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. 2. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. 3. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения.			OK.05- OK.07, OK.08	2
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	4			
	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				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
	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.		20		
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>69</b>	<b>60</b>		
<b>Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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).				2
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	25			2
	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность				

	<p>(девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.</p> <p>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.</p> <p>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 и 2 кг (юноши) из-за головы.</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей.</p>				
	Контрольные работы				
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.</p>		20		2
<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<p>1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.</p> <p>2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.</p> <p>3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками, упражнения с мячом, обручем.</p>			ОК.03, ОК.04, ОК.08	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	13			
	<p>Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши).</p> <p>Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы.</p> <p>Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.</p>				2
	Контрольные работы				



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.		20		2
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в 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.			ОК.03, ОК.04- ОК.08	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b> 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.	31			2
	Контрольные работы				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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.		20		2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>65</b>			
<b>Тема 3.1. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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.			ОК.03, ОК.04, ОК.10	
	Лабораторные работы				

	<b>Практические занятия</b>	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				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема3.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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.			ОК.03- ОК.11	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	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				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема3.3. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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.			ОК.03, ОК.04, ОК.08	

	4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.				
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	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				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>10</b>			
<b>Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	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.			ОК.03, ОК.04, ОК.08	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	10			2
	Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу. Висы на гимнастической стенке. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		38		1
	4. 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.				

<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>160</b>		
---------------	------------	------------	--	--

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. 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:*

3. 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
<b>Должен уметь:</b> 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
<b>Должен знать:</b> 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 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики 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	<b>Тема 2. 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	Метод работы в малых группах
2	<b>Тема 2.2. Гимнастика</b>	Метод работы в малых группах
3	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	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 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств**  
**автоматики»**

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 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Вид учебной работы	Объем часов О	Объем часов З
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144	2
в том числе:		
лекции		2
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	144	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	16	158
в том числе:		
выполнение домашних заданий: утренней бег, разминка, стретчинг, утренняя гимнастика, разминка, силовые упражнения.		
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	дифференцированного зачета 4,6,8	зачета 1

Дополнения и изменения в рабочей программе рассмотрены и одобрены на заседании ЦК математических и естественнонаучных дисциплин

Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » сентября 2022 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / Алифиренко Н.Г. /