



**Федеральное агентство морского и речного транспорта**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С. О. Макарова»**

---

Беломорско-Онежский филиал

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и  
средств автоматики  
базовой подготовки*

Петрозаводск  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики базовой подготовки.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина входит в состав общегуманитарных и социально-экономических дисциплин базового уровня. (ОГСЭ.04)

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

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

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

**знать**:

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

В результате освоенных знаний и умений развиваются общие компетенции (ОК)/  
**ФГОС СПО специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики**

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями..
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий

### 1.4. Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 154 часа;  
внеаудиторной (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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	154
<i>в том числе:</i>	
<i>практические занятия</i>	154
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	158
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестры), дифференцированного зачета (4 курс 8 семестр)</b>	

### 2.2. Тематический план

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК) и компетентностей МК ПДНВ (ЭК)	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины. Макс/обязательная/самост. учебная нагрузка, часов
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Введение.	4/4/0
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 1. Лёгкая атлетика.	54/24/30
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	60/30/30
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	56/34/22
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).	43/18/25
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 5. Лыжная подготовка.	63/32/31
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 6. Спортивная гимнастика.	36/16/20
<b>Всего:</b>		<b>312/154/158</b>

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов (макс/обяз/сам.р)	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Лёгкая атлетика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	<i>Практические занятия</i>	<b>54/24/30</b>	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	6	
	2. Техника метания гранаты.	6	
	3. Техника бега на средние дистанции.	4	
	4. Совершенствование метания гранаты.	4	
	5. Техника бега на длинные дистанции.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Развитие выносливости.	30	
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	<i>Практические занятия</i>	<b>60/30/30</b>	2
	1. Техника ведения мяча. Учебные игры.	4	
	2. Техника и виды передач. Учебные игры.	6	
	3. Техника броска с места. Учебные игры.	6	
	4. Техника броска с 2 - х шагов. Учебные игры.	6	
	5. Совершенствование приёмов в игре.	6	
	<b>Зачет.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Развитие быстроты, ловкости.	30	
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	<i>Практические занятия</i>	<b>56/34/22</b>	2
	1. Техника приёма и передачи мяча сверху. Учебные игры.	8	
	2. Техника приёма и передачи мяча снизу. Учебные игры.	8	
	3. Техника подачи мяча. Учебные игры.	8	
	4. Совершенствование изученных действий игроков.	8	
	<b>Зачет.</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Развитие гибкости.	22	
Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП) ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	<i>Практические занятия</i>	<b>43/18/25</b>	2
	1. Развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах.	8	
	2. Развитие физических качеств. Спортивные игры.	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Развитие силы.	25	
Тема 5.	<i>Практические занятия</i>	<b>63/32/31</b>	

<b>Лыжная подготовка.</b> <b>ОК 2, ОК 3, ОК 6,</b> <b>ОК 7, ЭК-18</b>	1. Техника попеременного хода.	6	2
	2. Техника одновременных ходов.	8	
	3. Техника конькового хода.	8	
	4. Совершенствование техники.	8	
	<b>Зачет.</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	31	
	Развитие выносливости.		
Развитие силовых качеств.			
<b>Тема 6.</b> <b>Спортивная гимнастика.</b> <b>ОК 2, ОК 3, ОК 6,</b> <b>ОК 7, ЭК-18</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>36/16/20</b>	2
	1. Изучение техники упражнений на брусках. Инструктаж по ТБ.	2	
	2. Изучение техники упражнений на перекладине. Инструктаж по ТБ.	2	
	3. Лазание по канату. Инструктаж по ТБ.	2	
	4. Комбинации.	2	
	5. Совершенствование комбинаций на спортивных снарядах.	2	
	6. Совершенствование техники упражнений.	2	
	<b>Зачет.</b>	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	20	
	Развитие силы		
<b>Дифференцированный зачет.</b>	2	2	
<b>Всего</b>		<b>312/154/158</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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия

1. спортивного зала с площадками (помещениями) для занятий спортивными играми, гимнастикой и силовой подготовкой; лыжной базы;
2. тренажерного зала;
3. открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование кабинета/ лаборатории	Оснащённость кабинета/ лаборатории	Перечень лицензионного программного обеспечения
ОГСЭ.04. Физическая культура	г. Петрозаводск, ул. Калинина, д. 37 № 008 Тренажёрный зал	Тренажёр вертикальная тяга (грузоблок); Т-образная тяга (свободные веса); тренажёр для разгибания спины (гиперэкстензия); тренажёр МВ 3.09 грудь машина, задние дельты (грузоблок) (баттерфляй пак-дек); стол для занятий армрестлингом; скамейка; комплект грифов для штанги; комплект блинов для штанги; комплект замков для штанги; стойка для штанги - 2 шт.; тренажёр для ног; тренажёр для жима штанги из положения лёжа; тренажёр для жима штанги из положения сидя; брусья; тренажёр для имитации гребли; комплект гирь; комплект гантелей.	Не предусмотрено
ОГСЭ.04. Физическая культура	г. Петрозаводск, ул. Калинина, д. 37 № 032 Спортивный зал (	Скамейка - 11 шт.; шведская стенка - 8 шт.; стол теннисный с сеткой для настольного тенниса - 2 шт.; щит баскетбольный с кольцом - 8 шт.; сетка волейбольная со стойками; ворота для минифутбола - 2 шт.; перекладина мужская высокая; брусья мужские параллельные; канат для лазания по вертикали; комплект матов гимнастических; козёл спортивный; мостик гимнастический; канат для перетягивания; комплект мячей баскетбольных; комплект мячей волейбольных; комплект мячей футбольных; комплект для занятий лыжным спортом (беговые лыжи с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки); комплект гранат 500 грамм для метания; комплект гранат 700 грамм для метания; комплект сигнальных флажков; рулетка; секундомер; комплект свистков спортивных; комплект для обслуживания места для прыжков в длину (лопата, грабли); комплект формы футбольной; комплект формы баскетбольной; мешок боксерский; шлем боксёрский - 2 шт.; макивары - 3 шт.	Не предусмотрено
ОГСЭ.04. Физическая культура	г. Петрозаводск, ул. Варламова, д. 34 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Площадка для игры в баскетбол; поле для мини футбола с воротами; беговая дорожка; место для прыжков в длину; полоса препятствий.	Не предусмотрено

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

*Основные источники:*

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2017. – 256 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006>

*Дополнительные источники:*

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 191 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606#page/1>
2. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1. : [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 254 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C#page/1>
3. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2. : [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 441 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91#page/1>

*Ресурсы Интернет:*

1. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
3. <http://www.openclass.ru/sub>



## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования физической подготовки, зачетов, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>▪ основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	Наблюдение и оценка при проведении практических занятий
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий.	