



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.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 26.02.03 Судовождение
углубленной подготовки*

Петрозаводск
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. 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 26.02.03 Судовождение углубленной подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.05)

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 26.02.03 Судовождение

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 6. Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 416 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 208 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 208 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)	416
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	208
<i>в том числе:</i>	
<i>теоретические занятия</i>	-
<i>практические занятия</i>	208
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	208
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7,8 семестры), дифференцированного зачета (5 курс 10 семестр)	

2.2. Тематический план

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК) и компетентностей МК ПДНВ (ШК)	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	Тема 1. Лёгкая атлетика.	60/30/30
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	64/32/32
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	64/32/32
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 5. Общая и прикладная физическая подготовка.	60/30/30
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 6. Лыжная подготовка.	120/60/60
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 7. Спортивная гимнастика.	48/24/24
Всего:		416/208/208

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	<i>Практические занятия</i>	60/30/30	
	1. Бег на короткие дистанции.	1	2
	2. Метание гранаты.	1	
	3. Бег 100м. на результат.	8	
	4. Бег 1000 м. (Ю), 500 м. (Д) на результат.	8	
	5. Кроссовая подготовка.	2	
	6. Метание гранаты на результат.	2	
	7. Бег 3000м. (Ю), 2000 м. (Д).	6	
	Зачет	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие выносливости, скорости, ловкости и прыгучести.	30	
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	64/32/32	
	1. Техника ведения мяча.	2	2
	2. Техника и виды передач.	2	
	3. Техника бросков.	2	
	4. Учебные игры.	6	
	5. Соревновательные игры.	4	
	6. Контрольное занятие по технике владения мячом.	8	
	7. Контрольное занятие по броскам.	6	
	Зачет	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие быстроты, ловкости. Броски по кольцу. Двусторонняя игра.	32	
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	64/32/32	
	1. Техника приёма и передачи мяча сверху.	2	2
	2. Техника приёма и передачи мяча снизу.	2	
	3. Техника подачи мяча.	2	
	4. Тактические действия.	2	
	5. Учебные игры.	4	
	6. Соревновательные игры.	4	
	7. Контрольное занятие по технике владения мячом.	8	
	8. Контрольное занятие по подаче мяча.	6	
Зачет	2	2	

	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Поддачи мяча, приёмы. Двусторонняя игра.	32		
Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	60/30/30		
	1. Развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах.	10	2	
	2. Развитие физических качеств. Спортивные игры.	12		
	Зачет	2		
	3. Развитие физических качеств. Подтягивание на перекладине.	2		
	4. Развитие физических качеств. Прыжок в длину с места.	2		
	Зачет	2		
	Самостоятельная работа обучающихся.			
Развитие физических качеств, занятия на тренажёрах.	30			
Тема 5. Лыжная подготовка. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	120/60/60		
	1. Техника попеременного хода.	12	2	
	2. Техника одновременных ходов.	12		
	3. Техника конькового хода.	12		
	4. Контрольное занятие - бег на лыжах 1000м. на результат.	4		
	5. Контрольное занятие – бег на лыжах 3000м. на результат.	6		
	6. Контрольное занятие – бег на лыжах 5000м. на результат.	6		
	7. Соревновательные занятия.	6		
	Зачет	2	2	
Самостоятельная работа обучающихся.				
Развитие выносливости, силы. Катание на лыжах.	60			
Тема 6. Спортивная гимнастика. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	48/24/24		
	1. Изучение техники упражнений на брусьях.	2	2	
	2. Изучение техники упражнений на перекладине.	2		
	3. Комбинации.	2		
	4. Совершенствование комбинаций на спортивных снарядах.	4		
	5. Лазание по канату на время.	2		
	6. Контрольное занятие - лазание по канату в три приёма.	2		
	7. Контрольное занятие - комбинация на брусьях.	4		
	8. Контрольное занятие – комбинация на перекладине.	2		
	Зачет	2	2	
Самостоятельная работа обучающихся.				
Развитие силы. Занятия на снарядах.	24			
	Дифференцированный зачет.	2	2	
	Всего	416/208/208		

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.05. 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.05. 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.05. 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
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>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ▪ основы здорового образа жизни. 	<p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<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, определять 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;	Наблюдение и оценка при проведении практических занятий
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	
---	--	--