



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 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических
установок
базовой подготовки*

Петрозаводск
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

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 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина входит в состав цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (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):

1.ФГОС СПО специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

- 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 ответственность за работу членов команды (подчиненных), 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 156 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 156 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)	156
<i>в том числе:</i>	
<i>практические занятия</i>	156
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	156
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6, семестры), дифференцированного зачета (4 курс, 8 семестр)	

2.2. Тематический план

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК) и компетентностей МК ПДНВ (К)	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.	56/26/30
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	60/30/30
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	50/30/18
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).	43/20/27
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 5. Лыжная подготовка.	63/32/31
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Тема 6. Спортивная гимнастика.	36/16/20
Всего:		312/156/156

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>	56/26/30	2
	1. Техника бега на короткие дистанции.	6	
	2. Техника метания гранаты.	6	
	3. Техника бега на средние дистанции.	4	
	4. Совершенствование метания гранаты.	6	
	5. Техника бега на длинные дистанции.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие выносливости.	30	
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	60/30/30	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	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие быстроты, ловкости.	30	
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	50/32/18	2
	1. Техника приёма и передачи мяча сверху. Учебные игры.	6	
	2. Техника приёма и передачи мяча снизу. Учебные игры.	8	
	3. Техника подачи мяча. Учебные игры.	8	
	4. Совершенствование изученных действий игроков.	8	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие гибкости.	18	
Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП) ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	43/20/27	2
	1. Развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах.	10	
	2. Развитие физических качеств. Спортивные игры.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся. Развитие силы.	27	
Тема 5.	<i>Практические занятия</i>	63/32/31	

Лыжная подготовка. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	1. Техника попеременного хода.	6	2
	2. Техника одновременных ходов.	8	
	3. Техника конькового хода.	8	
	4. Совершенствование техники.	8	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	31	
	Развитие выносливости.		
Развитие силовых качеств.			
Тема 6. Спортивная гимнастика. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	<i>Практические занятия</i>	36/16/20	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	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	20	
	Развитие силы		
Дифференцированный зачет.	2	2	
Всего		312/156/156	

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
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 должны позволять 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.	