



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

АРКТИЧЕСКИЙ МОРСКОЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.И. ВОРОНИНА

– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала



С.Н. Парубец

«14» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность – 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Уровень среднего профессионального образования

Форма обучения – заочная

г. Архангельск
2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 26 ноября 2020 года № 674.

Организация-разработчик: Арктический морской институт имени В.И. Воронина – филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова».

Автор: Соболев Сергей Викторович, кандидат биологических наук

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании методического совета от 13.05.2021, протокол № 5

Председатель методического совета



Л.Б. Чиркова

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.05) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, входящей в состав укрупненной группы 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 3, ОК 8.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|--|
| ОК 3 | <ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | <ul style="list-style-type: none"> – содержания актуальной нормативно-правовой документации; – современной научной и профессиональной терминологии; – возможных траекторий профессионального развития и самообразования |
| ОК 8 | <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | <ul style="list-style-type: none"> – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни; – условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; – средств профилактики перенапряжения |

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:

| Личностные результаты реализации программы воспитания | |
|--|--|
| Код | Формулировка |
| ЛР9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий |

| | |
|--|---|
| | психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |
|--|---|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 160 |
| теоретическое обучение | 4 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | 156 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|--|---------------|---|
| Раздел 1. Введение. | Содержание: | 4 | ОК 3, ОК 8 |
| | Роль и значение физической культуры в профессионально-прикладной подготовке обучающихся применительно к профилю специальности. Требования к личной гигиене. Охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культуры. | | |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| Раздел 2. Лёгкая атлетика | | 24 | ОК 8 |
| | Самостоятельная работа: Бег на короткие (100 м) и средние и дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега. Эстафеты. Приём и передача эстафетной палочки. Тренировочные упражнения. Бег на длинные дистанции. Кроссовый бег. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересечённой местности, финиширование. Совершенствование техники и скоростно-силовых качеств бегуна. Прыжок в длину с места Совершенствование техники прыжка. Специальные прыжковые упражнения. | | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 16 | ОК 8 |
| | Самостоятельная работа: | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|---|---------------|---|
| | <p>Одежда, обувь, инвентарь, подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Предупреждение переохлаждения, обморожения, травм и оказание первой помощи. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники передвижения на лыжах: классический и коньковый ход. Подводящие и подготовительные упражнения. Совершенствование техники подъёмов различными способами. Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники поворотов. Прохождение дистанции от 3 до 5 км. Развитие и совершенствование скоростных качеств лыжника.</p> | | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | | ОК 8 |
| Тема 4.1. Баскетбол | | 22 | |
| | <p>Самостоятельная работа: Правила игры. Совершенствование техники игры в баскетбол. Техника игры в нападении; перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте, в движении, бросок в корзину. Совершенствование тактики игры в нападении. Совершенствование тактики игры в защите. Тренировка и двухсторонняя игра.</p> | | |
| Тема 4.2. Волейбол | | 34 | |
| | Самостоятельная работа: | | ОК 8 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---------------|---|
| | Правила игры. Совершенствование техники игры. Совершенствование техники нападения: стойка и перемещения; техника владения мячом; подача, передача, нападающий удар, защита. Совершенствование техники приёма мяча, действия в защите, расстановка. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Тренировка и двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.3. Футбол | | 30 | ОК 8 |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Правила игры. Совершенствование техники игры. Тактика игры (действия в защите, нападение, владение мячом). Совершенствование технико-тактических приёмов.</p> <p>Удары по воротам. Судейство.</p> <p>Двухсторонняя игра. Совершенствование игровых навыков.</p> | | |
| Раздел 5. Гимнастика. ОФП (общефизическая подготовка) | | 20 | ОК 8 |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p>Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и ОФП. Общеразвивающие и прикладные упражнения, упражнения на перекладине. Совершенствование и развитие силовых качеств с помощью штанги, гантелей, гирь, тренажёров.</p> <p>Силовая подготовка, упражнения на спортивных тренажёрах.</p> | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

Спортивное оборудование:

Спортивный зал

Мячи баскетбольные – 10 шт.; мячи футбольные – 2 шт.; сетка для ворот для мини-футбола – 1 шт.; скамья гимнастическая – 1 шт.; шведские стенки; баскетбольные щиты с кольцами; судейская вышка; ворота для игры в мини-футбол и ручной мяч; заградительные щиты и сетки; теннисные столы – 6 шт.; тумбы старта и финиша; штанги; гантели; гири; гимнастическая перекладина; маты; волейбольная сетка; спортивная форма; канат; скакалки; флажки; секундомеры; рулетка; свистки

Велотренажер – 2 шт.; тренажер для жима штанги в положении лежа – 2 шт.; тренажер для развития мышц голени – 1 шт.; тренажер для развития мышц груди – 1 шт.; тренажер для развития мышц рук – 1 шт.; тренажер для развития мышц рук и спины – 1 шт.; тренажер для развития плеча – 1 шт.; тренажер для развития спины и пресса – 1 шт.; тренажер-лежак для развития ног – 1 шт.; трос 6 м – 1 шт.

Полоса препятствий

Полоса препятствий, состоящая из двух металлических лабиринтов, двух заборов с наклонной доской, двух стенок с двумя проемами, 2 полуразрушенных мостов и лестниц, ограниченных металлическим забором из секций 2,5*15 м., длиной 105 м.;

- спортгородок, состоящий из десяти турников (перекладин) входящих в один комплект, десяти наклонных досок, двух гимнастических брусев, трех групповых скамей для пресса;

- площадки для минифутбола размером 18*20 м., с покрытием из утрамбованного грунта;

место для прыжков в длину - с покрытием из шлака, место для прыжков – песок строительный; беговая дорожка – 100 м; комплект лыжный – 9 шт.; лыжи – Fischer RCS – 3 шт.; палки лыжные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы:

3.2.1. Обязательные электронные издания:

Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник для СПО / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : Кнорус, 2021. - 256 с. - Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. - URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 25.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для СПО / И. С. Барчуков. - 5-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2021. - 366 с. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. - URL: <https://book.ru/book/936107>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для СПО / Виленский М. Я., Горшков А. Г. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2021. - 214 с. - Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. - URL: <https://book.ru/book/939387>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|---|
| уметь: – использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов |