



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 – 26.02.03 Судовождение

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 26.02.03 Судовождение, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 02 декабря 2020 года № 691.

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

Автор: Ануфриев Артем Петрович, преподаватель

**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 основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение, входящей в состав укрупненной группы 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК3, ОК 08.

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 ОК	Умения	Знания
ОК 03	- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - оказание доврачебной помощи пострадавшему.
ОК 08	- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	- основы здорового образа жизни.

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
в т. ч.:	
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 03, 08
	Роль и значение физической культуры в профессионально-прикладной подготовке учащихся применительно к профилю специальности. Требования к личной гигиене. Охрана труда и техника безопасности на занятиях физкультуры.		
Самостоятельная работа		156	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		20	
	Содержание:		ОК 03, 08
	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.		
	бег 100 м		
	кросс 500 м		
	прыжок в длину с места		
Выполнение комплексов упражнений Подготовка к кроссу, л/ атл соревнованиям, ГТО			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 3. Лыжная подготовка		16	
	<p>Содержание:</p> <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>		ОК 03, 08
Раздел 4. Спортивные игры			ОК 03, 08
Тема 4.1. Баскетбол		30	
	<p>Содержание:</p> <p>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.  Выполнение комплексов специальных упражнений. Подготовка к Универсиаде</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 4.2. Волейбол		30	
	<p>Содержание:</p> <p>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.</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений. Подготовка к Универсиаде</p>		ОК 03, 08
Тема 4.3. Футбол		20	
	<p>Содержание:</p> <p>Правила игры. Совершенствование техники игры. Тактика игры (действия в защите, нападение, владение мячом). Совершенствование технико-тактических приёмов. Удары по воротам. Судейство. Двухсторонняя игра. Совершенствование игровых навыков.</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений. Подготовка к Универсиаде</p>		ОК 03, 08
Тема 4.4. Настольный теннис		16	
	<p>Содержание:</p> <p>Правила игры. Совершенствование игровых навыков. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений Совершенствование игровых навыков</p>		ОК 03, 08
Раздел 5. Гимнастика. ОФП (общефизическая подготовка)		24	ОК 03, 08



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	<p>Содержание:</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, гири, тренажеров. Силовая подготовка, упражнения на спортивных тренажерах.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений. Развитие силовых качеств с помощью штанги, гири, перекладины. Выполнение упражнений на спортивных тренажерах.</p>		
	Всего:	160	

### **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 брусьев, 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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
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