



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 АМИ им. В. И. Воронина –
филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени
адмирала С. О. Макарова»



С.Н. Парубец

2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок
базовой подготовки**

Архангельск
2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 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 образования и науки РФ от 07 мая 2014 года № 443.

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 13.03.2020, протокол № 4

Председатель методического совета

 Л.Б. Чиркова

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, входящей в состав укрупненной группы 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04.

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

Целью учебной дисциплины является формирование у обучающихся общих компетенций и применение их в профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формирование понятий физической культуры и спорта и методов их применения;

– формирование умения применять общую и специальную физическую подготовленность в повседневной жизни и профессиональной деятельности;

– развитие коммуникативных навыков.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы обеспечения здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, при освоении рабочей программы учебной дисциплины формируются общие компетенции (далее – ОК):

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет – 312 часов;

Обязательная аудиторная нагрузка обучающегося – 156 часов.

Самостоятельная работа обучающегося – 156 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 (всего) | 156 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 156 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 156 |

Формы промежуточной аттестации по дисциплине:

3, 4, 5, 6 семестры – зачет;

8 семестр – дифференцированный зачет.

2.2. Тематический план учебной дисциплины

| Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК) | Наименование разделов (тем) учебной дисциплины | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины. Макс/обязательная/самост. учебная нагрузка, часов |
|--|---|--|
| ОК 2, 3, 6, 7 | Раздел 1. Введение. | 20/10/10 |
| | Раздел 2. Лёгкая атлетика | 48/24/24 |
| | Раздел 3. Лыжная подготовка | 16/8/8 |
| | Раздел 4. Спортивные игры | 188/94/94 |
| | Раздел 5. Гимнастика. ОФП (общефизическая подготовка) | 40/20/20 |
| | | 312/156/156 |

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения ¹ | |
|--------------------------------|--|-------------|-------------------------------|----|
| Раздел 1. Введение. ОК 2 | Содержание: | 10 | 1 | |
| | 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 | | 48 | 3 | |
| ОК 2, 3, 6, 7 | Содержание: | 24 | | |
| | 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. | | | |
| | Зачёт: | | | |
| | бег 100 м | | | |
| | кросс 500 м | | | |
| | прыжок в длину с места | | | |
| | Самостоятельная работа: | | | 24 |
| | Выполнение комплексов упражнений Подготовка к кроссу, л/ атл соревнованиям | | | |

¹ 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).

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения ¹ |
|-----------------------------|--|-------------|-------------------------------|
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 16 | |
| ОК 2, 3, 6, 7 | Содержание: | 8 | 3 |
| | 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. | 8 | |
| | Совершенствование техники поворотов. | | |
| | Прохождение дистанции от 3 до 5 км. Развитие и совершенствование скоростных качеств лыжника. | | |
| | Зачёт: прохождение дистанции 3 км | | |
| | Самостоятельная работа: | | |
| | Подготовка к соревнованиям | | |
| | Прохождение дистанции 5 - 10 км | | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | 188 | |
| Тема 4.1. Баскетбол | | 44 | |
| ОК 2, 3, 6, 7 | Содержание: | 22 | 3 |
| | 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. | | |
| | Зачёт | | |
| | Самостоятельная работа: | | |
| | Выполнение комплексов специальных упражнений | 22 | |
| | Подготовка к Универсиаде | | |
| Тема 4.2. Волейбол | | 64 | 2 |
| ОК 2, 3, 6, 7 | Содержание: | 32 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения ¹ |
|---|--|-------------|-------------------------------|
| | <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>Зачёт</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений</p> <p>Подготовка к Универсиаде</p> | 32 | 3 |
| Тема 4.3. Футбол | | 80 | 3 |
| ОК 2, 3, 6, 7 | <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>Зачёт</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений</p> <p>Подготовка к Универсиаде</p> | 40 | |
| Раздел 5. Гимнастика. ОФП (общефизическая подготовка) | | 40 | |
| ОК 2, 3 | <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, тренажёров. Силовая подготовка, упражнения на спортивных тренажёрах.</p> <p>Зачёт: подтягивание на перекладине.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Выполнение комплексов упражнений.</p> <p>Развитие силовых качеств с помощью штанги, гири, перекладины.</p> <p>Выполнение упражнений на спортивных тренажёрах.</p> | 20 | 2 |
| | | 20 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных объектов в соответствии с ФГОС: спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: мячи баскетбольные – 5 шт.; мячи волейбольные – 5 шт.; мячи футбольные – 2 шт.; сетка для ворот для мини-футбола – 1 шт.; стойка для приседания-турник – 1 шт.; скамья гимнастическая – 1 шт.; шведские стенки; баскетбольные щиты с кольцами – 2 шт.; судейская вышка – 1 шт.; ворота для игры в мини-футбол и ручной мяч; заградительные щиты и сетки; теннисные столы – 6 шт.; ракетки для игры в теннис – 10 шт.; тумбы старта и финиша; штанги; гантели; гири; гимнастическая перекладина; маты; волейбольная сетка – 1 шт.; спортивная форма; канат; скакалки; флажки; секундомеры; рулетка; свистки.

Оборудование тренажерного зала: 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.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы 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*15м., длиной 105м.; 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 – 6 шт.; лыжи – Fischer RCS – 3 шт.; палки лыжные – 10 шт.

Оборудование кабинета: музыкальный центр SAMSUNG MAX-A54Q – 1 шт.; магнитофон LG F315-AX – 1 шт.; системный блок Core2Duo E5200 Intel + Монитор 19" LCD E190S; телевизор "SAMSUNG" 54 см – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО. - 3-е изд., испр. - М.: Кнорус, 2018. - 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242/view2/1>

Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2018. - 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382/view2/1>

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник для СПО. - 5-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2019. - 366 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/view3/931285/1>

3. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л., Палтиевич, Р.Л. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО\ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. - 17-е изд., стер. - М.: ИЦ «Академия», 2017. - 176 с.

4. Наука и жизнь: Научно-популярный журнал широкого профиля для самообразования и семейного чтения. Наука, техника, медицина, история, человек и компьютер, логические задачи, головоломки. Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/issues/8287/2017>

Интернет-ресурсы:

Сайт министерства спорта, туризма <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры <http://mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися контрольных нормативов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Освоенные умения: – использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; – использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. | Текущий контроль: оценка результатов выполнения нормативов, устный опрос. Промежуточная аттестация: зачет, дифференцированный зачет. |
| Усвоенные знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни; | |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения проверяют у обучающихся сформированность профессиональных компетенций и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели результатов подготовки | Формы и методы контроля |
|--|---|--|
| 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 выполнения практических заданий. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и | - демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести | Наблюдение и оценка выполнения практических |

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели результатов подготовки | Формы и методы контроля |
|---|---|--|
| нести за них ответственность. | за них ответственность. | заданий. |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения. | Наблюдение и оценка выполнения практических заданий. |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. | - проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий. | Наблюдение и оценка выполнения практических заданий. |