ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова»
(ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова»)

АРКТИЧЕСКИЙ МОРСКОЙ ИНСТИТУТ ИМЕНИ В.И. ВОРОНИНА
– филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова»

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

Е. А. Смягликова

«27» апреля 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 26.02.03 Судовождение
углубленной подготовки

Архангельск
2018

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 образования и науки РФ от 07 мая 2014 года № 441.

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

Авторы:
Парфенов Иван Георгиевич, преподаватель, руководитель отдела физического воспитания
Ануфриев Артем Петрович, преподаватель

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ
на заседании методического совета от 26.04.2018, протокол № 4

Председатель методического совета Чиркова Л.Б. Чиркова

СОГЛАСОВАНО
Начальник управления
безопасности мореплавания
ОАО «Северное морское пароходство» С.А. Клочковский

27 . 04 .2018

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

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 26.02.03 Судовождение**,** 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.05.

1.3. Цели и задачи 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, 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 ее 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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет – 436 часов;

Обязательная аудиторная нагрузка обучающегося – 218 часов;

Самостоятельная работа обучающегося – 218 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)	436
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	218
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	218
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	218

Формы промежуточной аттестации по дисциплине:
3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 семестры – зачет;
10 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.	4/2/2
	Раздел 2. Лёгкая атлетика	64/32/32
	Раздел 3. Лыжная подготовка	48/24/24
	Раздел 4. Спортивные игры	272/136/136
	Раздел 5. Гимнастика. ОФП (общефизическая подготовка)	48/24/24

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:	4	1
	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.		
Раздел 2. Лёгкая атлетика		64	3
ОК 2, 3, 6, 7	Содержание:	32	
	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:	32	
	Выполнение комплексов упражнений Подготовка к кроссу, л/ атл соревнованиям, ГТО		

[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		48	
ОК 2, 3 , 6, 7	Содержание:		
	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.	24	3
	Зачёт: прохождение дистанции 3 км		
	Самостоятельная работа:		
	Подготовка к соревнованиям Прохождение дистанции 5 - 10 км	24	
Раздел 4. Спортивные игры		272	
Тема 4.1. Баскетбол		80	
ОК 2, 3 , 6, 7	Содержание:	40	
	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.		3
	Зачёт		
	Самостоятельная работа:		
	Выполнение комплексов специальных упражнений Подготовка к Универсиаде	40	
Тема 4.2. Волейбол		80	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения[1]
ОК 2, 3 , 6, 7	Содержание:	40	2
	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.		
	Зачёт		
	Самостоятельная работа:	40	
	Выполнение комплексов специальных упражнений Подготовка к Универсиаде		
Тема 4.3. Футбол		80	3
ОК 2, 3 , 6, 7	Содержание:	40	
	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.		
	Зачёт		
	Самостоятельная работа:	40	
	Выполнение комплексов специальных упражнений Подготовка к Универсиаде		
Тема 4.4. Настольный теннис		32	3
ОК 2, 3 , 6, 7	Содержание:	16	
	Правила игры. Совершенствование игровых навыков. Учебно-тренировочная игра.		
	Самостоятельная работа:	16	
	Выполнение комплекса упражнений Совершенствование игровых навыков		
Раздел 5. Гимнастика. ОФП (общефизическая подготовка)		48	
ОК 2, 3	Содержание:	24	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения[1]
	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. Силовая подготовка, упражнения на спортивных тренажёрах.		2
	Зачёт: подтягивание на перекладине.		
	Самостоятельная работа:	24	
	Выполнение комплексов упражнений. Развитие силовых качеств с помощью штанги, гири, перекладины. Выполнение упражнений на спортивных тренажёрах.		
	Всего:	436	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 – 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.

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 – 9 шт.; лыжи – Fischer RCS – 3 шт.; палки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, 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. - 4-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2016. - 366 с. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/920638/view2/1

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, зачётов, 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, для достижения жизненных и профессиональных целей. **Освоенные знания:** – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни	Текущий контроль: Экспертная оценка результатов выполнения практических заданий. Промежуточная аттестация - зачет, дифференцированный зачет.
Компетенции ФГОС СПО: 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 ее 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.	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий.

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.05 Физическая культура 26.02.03 Судовождение.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели результатов подготовки**	**Формы и методы контроля**
Компетенции ФГОС СПО:		
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; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий.
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий.	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий.

Лист актуализации

Учебный год	Внесенные изменения/без изменения	ФИО преподавателя	Отметка об актуализации
2019 - 2020	Актуализирован п. 3.2. «Информационное обеспечение обучения» раздел «Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы» в частях: «Основные источники», «Дополнительные источники»	А.П. Ануфриев	

Актуализация рабочей программы учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 26.02.03 Судовождение
углубленной подготовки (приём 2018 года)
на 2019-2020 учебный год

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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