



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

«17» марта 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 26.02.03 Судовождение  
углубленной подготовки**

Архангельск  
2020

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».

Автор: Ануфриев Артем Петрович, преподаватель

**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	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 <sup>1</sup>
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:		
Выполнение комплексов упражнений Подготовка к кроссу, л/ атл соревнованиям, ГТО			

<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>
Раздел 3. Лыжная подготовка		48	
ОК 2, 3, 6, 7	Содержание:	24	3
	<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>		
	Зачёт: прохождение дистанции 3 км		
	Самостоятельная работа:		
	<p>Подготовка к соревнованиям            Прохождение дистанции 5 - 10 км</p>	24	
Раздел 4. Спортивные игры		272	
Тема 4.1. Баскетбол		80	
ОК 2, 3, 6, 7	Содержание:	40	3
	<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.</p>		
	Зачёт		
	Самостоятельная работа:	40	
	<p>Выполнение комплексов специальных упражнений            Подготовка к Универсиаде</p>		
Тема 4.2. Волейбол		80	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения <sup>1</sup>
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:		
	Выполнение комплексов специальных упражнений Подготовка к Универсиаде		
Тема 4.3. Футбол		80	
ОК 2, 3 , 6, 7	Содержание:	40	3
	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:		
	Выполнение комплексов специальных упражнений Подготовка к Универсиаде		
Тема 4.4. Настольный теннис		32	
ОК 2, 3 , 6, 7	Содержание:	16	3
	Правила игры. Совершенствование игровых навыков. Учебно-тренировочная игра.		
	Самостоятельная работа:		
	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 <sup>1</sup>
	<p>Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и ОФП.</p> <p>Общеразвивающие и прикладные упражнения, упражнения на перекладине.</p> <p>Совершенствование и развитие силовых качеств с помощью штанги, гантелей, гирь, тренажёров.</p> <p>Силовая подготовка, упражнения на спортивных тренажёрах.</p>		2
	Зачёт: подтягивание на перекладине.		
	Самостоятельная работа:		
	<p>Выполнение комплексов упражнений.</p> <p>Развитие силовых качеств с помощью штанги, гири, перекладины.</p> <p>Выполнение упражнений на спортивных тренажёрах.</p>	24	
	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. - 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., Палтиевиц, Р.Л. Физическая культура [Текст]: учебник для СПО\ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основ здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Текущий контроль: Экспертная оценка результатов выполнения практических заданий. Промежуточная аттестация - зачет, дифференцированный зачет.</p>
<p><b>Компетенции ФГОС СПО:</b></p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических заданий.</p>

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
<b>Компетенции ФГОС СПО:</b>		
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.