



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С. О. Макарова»**

Беломорско-Онежский филиал

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и
средств автоматики
базовой подготовки*

Петрозаводск
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина входит в состав общегуманитарных и социально-экономических дисциплин базового уровня. (ОГСЭ.04)

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

В результате освоенных знаний и умений развиваются общие компетенции (ОК)/
ФГОС СПО специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

- 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 коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями..
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий

1.4. Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 154 часа;
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 158 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)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	154
<i>в том числе:</i>	
<i>практические занятия</i>	154
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	158
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестры), дифференцированного зачета (4 курс 8 семестр)	

2.2. Тематический план

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК) и компетентностей МК ПДНВ (ЭК)	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины. Макс/обязательная/самост. учебная нагрузка, часов
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Введение.	4/4/0
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 1. Лёгкая атлетика.	54/24/30
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	60/30/30
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	56/34/22
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).	43/18/25
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 5. Лыжная подготовка.	63/32/31
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Тема 6. Спортивная гимнастика.	36/16/20
Всего:		312/154/158

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов (макс/обяз/сам.р)	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Лёгкая атлетика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Практические занятия	54/24/30	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	6	
	2. Техника метания гранаты.	6	
	3. Техника бега на средние дистанции.	4	
	4. Совершенствование метания гранаты.	4	
	5. Техника бега на длинные дистанции.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся.	30	
	Развитие выносливости.		
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Практические занятия	60/30/30	
	1. Техника ведения мяча. Учебные игры.	4	2
	2. Техника и виды передач. Учебные игры.	6	
	3. Техника броска с места. Учебные игры.	6	
	4. Техника броска с 2 - х шагов. Учебные игры.	6	
	5. Совершенствование приёмов в игре.	6	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	30	
	Развитие быстроты, ловкости.		
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Практические занятия	56/34/22	
	1. Техника приёма и передачи мяча сверху. Учебные игры.	8	2
	2. Техника приёма и передачи мяча снизу. Учебные игры.	8	
	3. Техника подачи мяча. Учебные игры.	8	
	4. Совершенствование изученных действий игроков.	8	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	22	
	Развитие гибкости.		
Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП) ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	Практические занятия	43/18/25	
	1. Развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах.	8	2
	2. Развитие физических качеств. Спортивные игры.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся.	25	
	Развитие силы.		
Тема 5.	Практические занятия	63/32/31	

Лыжная подготовка. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	1. Техника попеременного хода.	6	2
	2. Техника одновременных ходов.	8	
	3. Техника конькового хода.	8	
	4. Совершенствование техники.	8	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	31	
	Развитие выносливости.		
	Развитие силовых качеств.		
Тема 6. Спортивная гимнастика. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ЭК-18	<i>Практические занятия</i>	36/16/20	
	1. Изучение техники упражнений на брусьях. Инструктаж по ТБ.	2	2
	2. Изучение техники упражнений на перекладине. Инструктаж по ТБ.	2	
	3. Лазание по канату. Инструктаж по ТБ.	2	
	4. Комбинации.	2	
	5. Совершенствование комбинаций на спортивных снарядах.	2	
	6. Совершенствование техники упражнений.	2	
	Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	20	
	Развитие силы		
	Дифференцированный зачет.	2	2
Всего		312/154/158	

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия

1. спортивного зала с площадками (помещениями) для занятий спортивными играми, гимнастикой и силовой подготовкой; лыжной базы;
2. тренажерного зала;
3. открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом	Наименование кабинета/ лаборатории	Оснащённость кабинета/ лаборатории	Перечень лицензионного программного обеспечения
ОГСЭ.04. Физическая культура	г. Петрозаводск, ул. Калинина, д. 37 № 008 Тренажёрный зал	Тренажёр вертикальная тяга (грузоблок); Т-образная тяга (свободные веса); тренажёр для разгибания спины (гиперэкстензия); тренажёр МВ 3.09 грудь машина, задние дельты (грузоблок) (баттерфляй пак-дек); стол для занятий армрестлингом; скамейка; комплект грифов для штанги; комплект блинов для штанги; комплект замков для штанги; стойка для штанги - 2 шт.; тренажёр для ног; тренажёр для жима штанги из положения лёжа; тренажёр для жима штанги из положения сидя; брусья; тренажёр для имитации гребли; комплект гирь; комплект гантелей.	Не предусмотрено
ОГСЭ.04. Физическая культура	г. Петрозаводск, ул. Калинина, д. 37 № 032 Спортивный зал (	Скамейка - 11 шт.; шведская стенка - 8 шт.; стол теннисный с сеткой для настольного тенниса - 2 шт.; щит баскетбольный с кольцом - 8 шт.; сетка волейбольная со стойками; ворота для минифутбола - 2 шт.; перекладина мужская высокая; брусья мужские параллельные; канат для лазания по вертикали; комплект матов гимнастических; козёл спортивный; мостик гимнастический; канат для перетягивания; комплект мячей баскетбольных; комплект мячей волейбольных; комплект мячей футбольных; комплект для занятий лыжным спортом (беговые лыжи с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки); комплект гранат 500 грамм для метания; комплект гранат 700 грамм для метания; комплект сигнальных флажков; рулетка; секундомер; комплект свистков спортивных; комплект для обслуживания места для прыжков в длину (лопата, грабли); комплект формы футбольной; комплект формы баскетбольной; мешок боксерский; шлем боксёрский - 2 шт.; макивары - 3 шт.	Не предусмотрено
ОГСЭ.04. Физическая культура	г. Петрозаводск, ул. Варламова, д. 34 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Площадка для игры в баскетбол; поле для мини футбола с воротами; беговая дорожка; место для прыжков в длину; полоса препятствий.	Не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2017. – 256 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006>

Дополнительные источники:

1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 191 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606#page/1>
2. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1. : [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 254 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C#page/1>
3. Алхасов Д.С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2. : [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Д.С. Алхасов. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 441 с. – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/viewer/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91#page/1>

Ресурсы Интернет:

1. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
3. <http://www.openclass.ru/sub>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования физической подготовки, зачетов, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки. Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки. Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся развитие общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
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;	Наблюдение и оценка при проведении практических занятий
	- демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий.	