



государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области

«Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени
Героя Российской Федерации

Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора колледжа
от 25.05.2021г. №119/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

программа подготовки специалистов среднего звена

среднего профессионального образования

по специальности

26.02.03 Судовождение

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 26.02.03 «Судовождение»

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:
дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 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)	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
<i>Итоговая аттестация: в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть	2		3	4
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала:		6	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Режим в трудовой и учебной деятельности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа:		-	
	2	Комплекс утренней гимнастики № 1. Закаливание Водные процедуры. Вредные привычки. Влияние пагубных привычек на организм. Комплекс утренней гимнастики № 2.		
Раздел 2. Практическая часть	2		26	4
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:		26	
	Практические занятия			

	1	Обучение и совершенствование техники СБУ. Обучение и совершенствование с высокого и низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега на средние и длинные дистанции. Бег на дистанции. Бег на повороте, особенности кроссового бега в зависимости от рельефа местности. Бег Тренировка в беге на 2000-3000 м. Выполнение стартовых команд. Стартовый разбег, бег на дистанции и на финишном отрезке. Дыхание при беге. Тренировка в беге на 30-60-100-500. Прыжки. Обучение и совершенствование в технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определение толчковой ноги, особенности разбега, определение его длины и разметка. Прыжки с места толчком одной, махом другой. Прыжок «в шаге» и «согнув ноги», через планку на высоте 50-60 см.		4
	2	Изучение отдельных фаз прыжка: толчок, полет, приземление. «Шаг» в полете и подтягивание толчковой ноги к маховой. Обучение и совершенствование в технике по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Стоя боком к опоре высокие свободные махи прямой маховой ногой, то же с прыжком вверх. Установление угла и длины разбега, места отталкивания. Прыжок способом «перешагивание» с 3-5 беговых шагов. Движение маховой ногой и перенос толчков через планку и приземление.		4
	3	Совершенствование в технике бега на средние и короткие дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Переменный и повторный бег на дистанции 500-600 м и 100-150 м. Бег с ускорением, кросс девушки на 500 м, юноши на 1000 м. Совершенствование в технике эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу, передача на месте, в движении шагом, при медленном беге, при быстром беге. Установление контрольной отметки передачи эстафеты в коридоре. Командный бег по кругу 4х100 м. Совершенствование в технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 беговых шагов. Прыжки в длину вышеуказанными способами на результат.		4

	4	Совершенствование техники СБУ. Совершенствование с высокого и низкого старта. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Бег на дистанции. Бег на повороте, особенности кроссового бега в зависимости от рельефа местности. Бег Тренировка в беге на 2000-3000 м. Выполнение стартовых команд. Стартовый разбег, бег на дистанции и на финишном отрезке. Дыхание при беге. Тренировка в беге на 100-500. Прыжки. Совершенствование в технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с места толчком одной, махом другой. Прыжок «в шаге» и «согнув ноги», через планку на высоте 50-60 см. Совершенствование в технике по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Стоя боком к опоре высокие свободные махи прямой маховой ногой, то же с прыжком вверх. Прыжок способом «перешагивание» с 3-5 беговых шагов. Движение маховой ногой и перенос толчков через планку и приземление. Сдача нормативов.		4
	Самостоятельная работа:		-	
	1	1. Бег на месте, темп быстрый. 1 мин. 2. Прыжки на месте: 40 на левой, 40 на правой, 40 на обеих ногах. 3. Лежа на спине, руки за головой, поднятие туловища. 15—20 раз. 4. Лежа на животе, руки за головой, поднятие туловища прогибаясь. 10—15 раз. 5. Водные процедуры. 6. Техника выполнения беговых упражнений. 7. Развитие скоростных качеств. 8. Развитие выносливости. 9. Развитие скоростно-силовых качеств. 10. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований. 11. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. 12. Тренировочный цикл в занятиях легкоатлетов. 13 Прыжки на месте: 15 на левой, 15 на правой. 14. Сидя на полу: 1-упор углом; 2-упор углом, согнув ноги; 3- упор углом; 4 и. п. 6 раз. 15. Сидя на полу, руки за головой: 1-упор углом (держать 10—15 сек.); 2 -и. п. 2 раза.		

		16. Лежа на животе, руки за головой, поднятие туловища прогибаясь. 10—15 раз. 17. Особенности методики занятий легкой атлетикой с женщинами. 18. Анализ техники бега на 100 м. Правила соревнований. 19. Воспитание волевых и моральных качеств легкоатлетов 20. Прыжки на месте: 20 на левой, 20 на правой. 21. Сидя на полу: 1-упор углом; 2-3-скрестные движения ног; 4-и. п. 8 раз. 22. Сидя на полу, ноги врозь: 1-3-наклоны вперед; 4-и. п. 23. Лежа на животе, руки за головой, поднятие туловища прогибаясь. 20-25 раз. 24. Анализ техники бега на 3000 м. Правила соревнований		
ТЕМА 2.2. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:		20	
	Практические занятия		20	
	1	В процессе занятий отрабатываются основные лыжные ходы: переменный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, коньковый, попеременный четырехшажный. Сдача нормативов.		
	2	Переход с попеременных ходов на одновременные . Сдача нормативов		
	3	Свершенствование технике лыжных ходов и выполнение контрольного норматива(девушки 3000 км), (юноши 5000 км).		
	Самостоятельная работа:		-	
	2	1. Первая помощь при травмах и обморожениях. 2. Классификация лыж. Выбор лыж. Способы установки креплений на лыжах. 3. Лыжные мази и смазка лыж. 4. Лыжные палки, их разновидности и выбор. 5. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ними. 6. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке. 7. Способы передвижения на лыжах.		

		8. Водные процедуры. 9. Подвижные игры на уроках по лыжной подготовке. 10. Закаливание. 11. Упражнения со скакалкой. 12. Отжимание.		
ТЕМА 2.3. Спортивные игры (волейбол)		Содержание учебного материала:	20	
	Практические занятия			
	1	Стойка волейболиста, перемещение приставными и двойными шагами, прыжком, сочетания бега и прыжков изученными способами и внезапные остановки по сигналу. Оработка резких приседаний и выпадов в различных направлениях. Подачи мяча (верхние и нижние, прямые и боковые, вверх и за голову). Прием и передача мяча снизу, сверху, слабо и сильно летящего. Нападающий удар по прямой и с обводной блока, страховка при блокировании. Ознакомление с системами нападения и защиты. Учебные игры с использованием изученных технических приемов. Правила игры, практика судейства. Зачетные нормативы по технике выполнения основных элементов игры.		
	2	Закрепление и совершенствование навыков и технических приемов полученных ранее. Тактические хитрости подачи на слабо играющего игрока, направление мяча в незащищенную зону скидки и т.д. Зачетные нормативы по технике выполнения основных элементов игры.		
	3	Закрепление и совершенствование навыков и технических приемов полученных ранее. Тактические хитрости подачи на слабо играющего игрока, направление мяча в незащищенную зону скидки и т.д. Сдачи контрольных нормативов подачи, передачи снизу и сверху.		
	Самостоятельная работа:		-	

	2	1.Зарождение игры и ее развитие. 2.Первые правила игры. 3.Техника игры. 4.Изменение техники и тактики игры под влиянием правил. 5.Современные тенденции развития игры. 6. Факторы и причины травматизма в процессе спортивной деятельности. 7. Классификация технических приемов. 8.Техника нападения, техника защиты. 9 Взаимосвязь техники нападения и защиты. 10. Комплекс упражнений.		
ТЕМА 2.4. Спортивные игры (баскетбол)		Содержание учебного материала:	26	
		Практические занятия	26	
	1	Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока по площадке приставными шагами и бегом с изменением направления и скорости. Прыжки и повороты. Ловля мяча на уровне груди, пояса, над головой, на уровне ног, на месте и в движении. Передачи мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Выполнение передач, различных по расстоянию, направлению и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, шагом и бегом с изменением скорости, угла отскока мяча и направления движения. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди, сверху, с места в движении, в прыжке с коротких и средних дистанций. Умение выполнять двойной шаг с исполнением броска по корзине. Техника и тактика игры в нападении и в защите, игра по упрощенным правилам. Сдачи контрольных нормативов.		
	2	Изучение простейших тактических схем игры. Комбинация с заслонами. Учебные игры по упрощенным правилам. Сдача контрольных нормативов.		
	3	Закрепление и совершенствование навыков полученных на предыдущих этапах обучения в передачах ведении, ловле, бросках и тактических действиях. Сдача контрольных нормативов.		
		Самостоятельная работа:	-	
	2	1.Зарождение игры и ее развитие. 2.Первые правила игры. 3.Техника игры.		

		4.Изменение техники и тактики игры под влиянием правил. 5.Современные тенденции развития игры. 6. Факторы и причины травматизма в процессе спортивной деятельности. 7. Физическая подготовка баскетболистов. 8. Комплекс упражнений.		
Тема 2.5. Гимнастика	Содержание учебного материала:		12	
	Практические занятия		12	
	1	На занятиях гимнастикой применяются строевые упражнения. Понятия о строе, шеренге, рядах, фронтах, флангах, интервалах, дистанциях, направляющих, замыкающих. Предварительная и исполнительная команда. Сдача нормативов.		
	2	Опорные прыжки. Высота снаряда (115-120 см). Козел опорный прыжок ноги врозь. Козел в ширину, ноги вместе. Сдача контрольных нормативов.		
	3	Акробатика. Кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Стойка на лопатках, голове. Мост из положения «лежа», переворот в сторону . Сдача нормативов.		
	Самостоятельная работа:		-	
Тема 2.6. Футбол	4	1.Утренняя гимнастика. 2. Закаливание. 3 Комплекс упражнений для развития гибкости. 4.Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. 5. Комбинация из изученных элементов. 6. Прыжки на скакалке.		
	Содержание учебного материала:		18	
	Практические занятия		18	
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча. Обманные движения. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты.		
	2	Закрепление и совершенствование ранее пройденного материала в технике и тактике игры. Учебные и тренировочные игры.		
	3	Закрепление и совершенствование ранее пройденного материала в технике и тактике игры. Учебные и тренировочные игры		
Самостоятельная работа:			-	

	2	1.Зарождение игры и ее развитие. 2. Правила игры 3.Техника ударов по мячу. 4. Техника игры в футбол 5. Техника остановки мяча. 7.Техника обманных движений. 7. Техника ведения мяча. 8. Упражнения с мячом, применяемые в футболе.		
Раздел 3 Профессионально- прикладная подготовка (ППФП)	1		18	3
	Содержание учебного материала:			
		Практические занятия	18	
	1	1.Комплекс упражнений для развития общей выносливости; 2.Комплекс упражнений для развития опорно- двигательного аппарата (метод круговой тренировки); 3. Комплекс упражнений для развития гибкости, быстроты, выносливости, силы.		
	Самостоятельная работа:		-	
	2	Игры в футбол, баскетбол и волейбол.		
Всего			164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

1. Спортивный инвентарь для занятий по волейболу.
2. Спортивный инвентарь для занятий по футболу.
3. Спортивный инвентарь для занятий по баскетболу.
4. Спортивный инвентарь для занятий гимнастикой.
5. Спортивный инвентарь для лыжной подготовки.
6. Спортивный инвентарь для занятий акробатикой.
7. Спортивные тренажеры.

Оборудование учебного кабинета:

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. аудиторная доска для письма.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник-.М., 2017

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М. 2016.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2016.

Интернет ресурсы:

1. www.fcior.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов, бесед, спортивных игр, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>должен уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <u>должен знать:</u> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Практические работы Сдача контрольных нормативов Самостоятельная работа

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- беседа; - спортивные игры
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- беседа; - спортивные игры

**Таблица оценок уровня подготовленности высококвалифицированных специалистов
юношей, обучающихся на 2 курсе.**

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 30 м, с	4.6	5.0	6.0
Бег на дистанцию 60 м, с	8.8	9.2	10.2
Бег на дистанцию 100 м, с	14.0	14.5	15.5
Бег на дистанцию 1000 м, мин, с	3.50.0	4.00.0	4.20.0
Бег на дистанцию 3000 м, мин, с	14.30.0	15.30.0	16.00.0
Бег на лыжах на дистанцию 5 км	Без учета времени		
Приседание на одной ноге с опорой о стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места, см	220	205	190
Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине, раз	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	25	15
Координационный тест- челночный бег 3х10 м, с	7.8	8.5	9.0
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3

**Таблица оценок уровня подготовленности высококвалифицированных специалистов
юношей, обучающихся на 3 курсе.**

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.5	15.5
Бег на дистанцию 1000 м, мин, с	3.45.0	3.55.0	4.20.0
Бег на дистанцию 3000 м, мин, с	14.00.0	15.00.0	16.00.0
Бег на лыжах на дистанцию 5 км	25.50.0	27.20.0	29.00.0
Приседание на одной ноге с опорой о стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места, см	230	215	190
Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине, раз	12	10	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	30	15

Координационный тест- челночный бег 3x10 м, с	7.5	8.2	9.3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3

Таблица оценок уровня подготовленности высококвалифицированных специалистов юношей, обучающихся на 4 курсе.

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.6	14.0	14.6
Бег на дистанцию 1000 м, мин, с	3.35.0	3.45.0	4.20.0
Бег на дистанцию 3000 м, мин, с	13.30.0	14.00.0	15.00.0
Прыжок в длину с места, см	235	220	190
Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине, раз	13	11	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50	40	25
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3

Таблица оценок уровня подготовленности высококвалифицированных специалистов девушек, обучающихся на 2 курсе.

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 60 м, с	9.4	10.0	11.0
Бег на дистанцию 100 м, с	17.5	18.0	19.0
Бег на дистанцию 500 м, мин, с	1.55.0	2.05.0	2.20.0
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	11.30.0	13.00.0	14.00.0
Бег на лыжах на дистанцию 3 км	Без учета времени		
Прыжок в длину с места, см	170	160	150
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине в упоре ногами	15	10	5
Поднимание туловища из положения лежа руки за головой за 30 с	20	15	10

**Таблица оценок уровня подготовленности высококвалифицированных специалистов
девушек, обучающихся на 3 курсе.**

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	17.0	17.5	19.0
Бег на дистанцию 500 м, мин, с	1.50.0	2.00.0	2.20.0
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	11.00.0	12.00.0	14.00.0
Бег на лыжах на дистанцию 3 км	19.00.0	21.00.0	23.00.0
Прыжок в длину с места, см	175	165	150
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа руки за головой за 30 с	25	20	15

**Таблица оценок уровня подготовленности высококвалифицированных специалистов
девушек, обучающихся на 4 курсе.**

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.5	17.0	19.0
Бег на дистанцию 500 м, мин, с	1.45.0	1.55.0	2.20.0
Бег на дистанцию 2000 м, мин, с	10.30.0	11.30.0	14.00.0
Прыжок в длину с места, см	180	170	150
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	25	20	15
Поднимание туловища из положения лежа руки за головой за 30 с	25	20	15