

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Филiaal ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

УТВЕРЖДАЮ

Директор
филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ»
в г. Феодосия
Торубарова С.М.
«20» 05 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

26.02.02 Судостроение

Профиль: технологический

Форма обучения: очная

Феодосия, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальности:

26.02.02 Судостроение

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

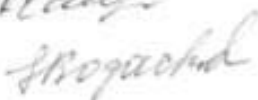
Разработчик:

Преподаватель



Желенкова Е.Л.


Преподаватель



Богачева Г.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и фундаментальных дисциплин

Протокол № 9 от 12.05 2020г.

Председатель ЦК  Сидорова Л.В.

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № «9» от «19» 05 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 26.02.02 Судостроение.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к базовым дисциплинам.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и само страховки;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **177** часов

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** час
Самостоятельной работы обучающегося (всего) **59** часа, в том числе консультации **4** часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
В том числе:	
лекции	16
практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (итого)	59
В том числе:	
*консультации:	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	55
Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр), в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)	

* количество часов консультаций из расчёта 25 человек в группе
(п.7.11 ФГОС по специальности 26.02.02 «Судостроение»)

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
	1 - КУРС		
Раздел.1. Теоритические основы		8	
Тема 1.1: «Физическое воспитание в ССУЗ ах»	Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в ССУЗ ах, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности.	2	1
Тема 1.2: «Основы здорового образа жизни»	Теоретическое занятие. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека	2	1
Тема 1.3: «Основные формы и виды физических упражнений»	Теоретическое занятие. Классификация физических упражнений. Эффект от применения физических упражнений	2	1
Тема 1.4: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	Теоретическое занятие. Типы уроков. Внеклассная работа. Внешкольные заведения	2	1

<p>Раздел 2. Лёгкая атлетика</p> <p>2.1 Обучение техники бега на короткие дистанции</p> <p>2.2 Обучение техники метания гранаты</p> <p>2.3 Обучение техники прыжков в длину</p> <p>2.4 Контрольное занятие</p> <p>2.5 Обучение техники бега на средние дистанции</p> <p>2.6 Обучение техники бега по пересечённой местности</p> <p>2.7 Развитие общей выносливости</p> <p>2.8 Бег на длинные дистанции</p> <p>2.9 Бег по пересечённой местности</p> <p>2.10 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции</p> <p>2.11 Кроссовая подготовка</p> <p>2.12. Развитие скорости</p> <p>2.13 Приём контрольных нормативов по кроссу</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводные и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Приём контрольных нормативов по метанию гранаты.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы девушки 3 км, юноши 5 км.</p> <p>ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения.</p> <p>Сдача нормативов дев. - 500 м.; юн. - 1000м.</p> <p>Бег по пересечённой местности. Спортивные игры</p> <p>Разминка. Бег по пересечённой местности</p> <p>Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4x100</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев. - 2 км. Юн. - 3 км.</p> <p>ППФ и ОФП</p>	<p>63</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>25</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2,3</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2,3</p> <p>2,3</p> <p>2,3</p> <p>2,3</p> <p>3</p>
--	--	---	--

<p>Раздел 3. Спортивные игры «Волейбол»</p>	
<p>Теоретическое занятие.</p>	<p>18</p>
<p>3.1 Обучение техники приёма мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча</p>	<p>2</p>
<p>3.2 Обучение техники игры в защите и нападении.</p>	<p>2</p>
<p>3.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол.</p>	<p>2</p>
<p>3.4 Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе</p>	<p>6</p>
<p>3.5 Приём контрольных нормативов</p>	<p>4</p>
	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>

Учебно-тренировочные занятия.

Основные правила волейбола Основы технической и тактической подготовки.

Упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямой верхней, нижняя и боковая, двусторонняя игра.

Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока, двусторонняя игра

Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока, групповые и командные взаимодействия игроков (схема построения углом вперёд)

Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра

Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой; подача мяча изученными способами
Основные правила волейбола Основы технической и тактической подготовки.

<p>Раздел 4. Спортивные игры «Баскетбол»</p> <p>Теоретическое занятие.</p> <p>4.1 Обучение техники игры в нападении</p> <p>4.2 Обучение техники игры в защите</p> <p>4.3 Обучение тактики игры в нападении</p> <p>4.4 Обучение тактики игры в защите</p> <p>4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Основные правила баскетбола Основы технической и тактической подготовки.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении); броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и переводы: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зной и персональной опеке. Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зной и персональной защите. Двусторонняя игра.</p> <p>Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками, одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.</p>	<p>48</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>Самостоятельная работа</p> <p>Консультация</p>	<p>Техника игры в баскетбол и волейбол</p>	<p>20</p> <p>2</p>	<p>3</p>

<p>Раздел 5. Акробатика(гимнастика) Теоретическое занятие.</p> <p>5.1 Вводное занятие по акробатике</p> <p>5.2 Обучение кувырку вперёд, назад</p> <p>5.3 Обучение стойке на голове, стойке на руках</p> <p>5.4 Обучение гимнастическому упражнению</p> <p>5.5 Приём контрольных нормативов по акробатике</p> <p>Самостоятельная работа Консультация</p>	<p>Теоретическое занятие по акробатике. Техника безопасности. ОФП</p> <p>ППФП. Длинный кувырок вперёд. Техника группировки при кувырке.</p> <p>ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев.</p> <p>Разучивание акробатического упражнения, подвижные игры.</p> <p>ОФП. Упор присев. Кувырок вперёд, стойка на голове, кувырок вперёд, кувырок назад, длинный кувырок</p> <p>ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры</p> <p>ППФП и ОФП</p>	<p>30</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
<p>Раздел 6 Плавание Теоретическое занятие.</p> <p>6.1 Обучение технике плавания</p> <p>6.2 Обучение технике плавания</p> <p>6.3. Обучение плаванию на спине</p> <p>6.4.Приём контрольных нормативов по плаванию</p>	<p>ОФП. Плавание кролем.</p> <p>ОФП Плавание брассом</p> <p>ОФП. Плавание на спине</p> <p>ОФП. Плавание 75 м</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Всего за год: В том числе: Лекций Практических занятий Самостоятельная работа обучающихся (всего) Консультации</p>		<p>177</p> <p>16</p> <p>102</p> <p>55</p> <p>4</p>	<p>1,2,3</p>

Примечание

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок.

спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета физической культуры:

- спортивный зал с раздевалками ;
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также сдачи обучающимися дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приёмы страховки и само страховки;	Практические тренировки по совершенствованию спортивных навыков. Приём контрольных нормативов, и участие в соревнованиях.
Знания:	
Влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Фронтальные, индивидуальные опросы, наблюдения, тестирования. Защита рефератов, докладов, презентаций