

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Судомеханического техникума

Г.И. Калмыкова

«05» _____ 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

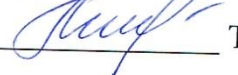
26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

Керчь, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов.

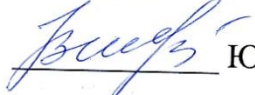
Организация-разработчик: Судомеханический техникум ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Разработчик:
Преподаватель  Ю.М. Веремьев

Преподаватель  Т.В. Мельникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 10 от 09.06.2021 г.

Председатель ЦК  Ю.М. Веремьев

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей цикловой комиссии судомеханических дисциплин

Протокол № 10 от 08.06.2021 г.

Председатель ЦК  К.В. Гурнаков

Рабочая программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 11 от 09.06.2021 г.

Согласовано
Зам. директора по УР  Г.Д. Химченко

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.04 «Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 3, ОК 4, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3, ОК 4, ОК 8	использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	192
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:	178
в т. ч.:	
практические занятия	166
теоретические занятия	12
<i>Самостоятельная работа</i>	14
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятии физической культурой Техника выполнения: Бег на короткие дистанции: челночный бег, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по прямой с различной скоростью, бег Метание гранаты весом	4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	В том числе практических занятий	36	
	Практическое занятие № 1. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м, 200м	2	
	Практическое занятие № 2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м	2	
	Практическое занятие № 3. Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.	2	
	Практическое занятие № 4. Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики	2	
	Практическое занятие № 5. Лёгкая атлетика. Метание гранаты	2	
	Практическое занятие № 6. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м, 200м	2	
	Практическое занятие № 7. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м	2	
	Практическое занятие № 8. Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши. Практическое занятие № 9. Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики	2	

	Практическое занятие № 10. Лёгкая атлетика. Метание гранаты.	2	
	Практическое занятие № 11. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 200м	2	
	Практическое занятие № 12. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м	2	
	Практическое занятие № 13-14. Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.	4	
	Практическое занятие № 15-16. Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики	4	
	Практическое занятие № 17-18. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции, подготовка к соревнованиям, сдачи нормативов ГТО	4	
Тема 1.2 Мини - футбол	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятии . Техника выполнения: ведение мяча, передачи мяча различные удары по неподвижному и летящему мячу, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, защитные действия вратаря. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	В том числе практических занятий	32	
	Практическое занятие № 19. Мини-футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.	2	
	Практическое занятие № 20. Мини-футбол. Удары по неподвижному мячу.	2	
	Практическое занятие № 21. Мини-футбол. Удары покатящемуся мячу.	2	
	Практическое занятие № 22. Мини – футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.	2	
	Практическое занятие № 23. Мини-футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.	2	
	Практическое занятие № 24. Мини-футбол. Разновидности ударов по неподвижному мячу, катящемуся мячу.	2	
	Практическое занятие № 25. Мини-футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.	2	
	Практическое занятие №26. Мини – футбол. Тактические действия в защите.	2	
	Практическое занятие № 27. Мини – футбол. Тактические действия в нападении.	2	

	Практическое занятие № 28. Мини – футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 29. Мини – футбол. Разновидности ударов по неподвижному мячу, катящемуся мячу.	2	
	Практическое занятие № 30. Мини – футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.	2	
	Практическое занятие № 31. Мини – футбол. Тактические действия в защите.	2	
	Практическое занятие № 32. Мини – футбол. Тактические действия в нападении.	2	
	Практическое занятие № 33-34. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции, подготовка к соревнованиям. Футбол как средство развития скоростно-силовых способностей в группах начальной подготовки.	2	
Тема 1.3	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятии. Техника выполнения: стойки и их разновидности, перемещения по площадке, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину с места, броски мяча в корзину в движении, броски мяча в корзину в прыжке. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Баскетбол	В том числе практических занятий	30	
	Практическое занятие № 35. Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 36. Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.	2	
	Практическое занятие № 37. Баскетбол. Техника выполнения бросков по кольцу с места, в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 38. Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 39. Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.	2	
	Практическое занятие № 40. Баскетбол. Техника выполнения броска в корзину.	2	
	Практическое занятие № 41. Баскетбол. Техника выполнения бросков по кольцу с места, бросков по кольцу в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 42. Баскетбол. Тактические действия в нападении.	2	
	Практическое занятие № 43. Баскетбол. Тактические действия в защите.	2	

	Практическое занятие № 44. Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 45. Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.	2	
	Практическое занятие № 46. Баскетбол. Техника передачи мяча и их разновидности.	2	
	Практическое занятие № 47. Баскетбол. Техника выполнения броска в корзину с места, в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 48-49. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции, подготовка к соревнованиям.	2	
Тема 1.5	Содержание учебного материала Техника безопасности. на занятии. Техника выполнения: стойки и перемещения, передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар, подачи и их разновидности Действия связующего: передача мяча в прыжке, Блокирование и его разновидности. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
Волейбол	В том числе практических и лабораторных занятий	46	
	Практическое занятие № 50. Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 51. Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.	2	
	Практическое занятие № 52. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара, блокирования.	2	
	Практическое занятие № 53. Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.	2	
	Практическое занятие № 54. Волейбол. Одиночное, групповое блокирование.	2	
	Практическое занятие № 55. Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 56. Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.	2	
	Практическое занятие № 57. Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.	2	
	Практическое занятие № 58. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 59. Волейбол. Передача мяча в прыжке. Действия связующего.	2	
	Практическое занятие № 60. Волейбол. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	2	

	Практическое занятие № 61. Волейбол. Функции игрока - либеро.	2	
	Практическое занятие № 62. Волейбол. Тактические действия игры в защите "углом вперед", "углом назад"	2	
	Практическое занятие № 63. Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 64. Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.	2	
	Практическое занятие № 65. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 66. Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.	2	
	Практическое занятие № 67. Волейбол. Передача мяча в прыжке. Действия связующего.	2	
	Практическое занятие № 68. Волейбол. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	2	
	Практическое занятие № 69. Волейбол. Функции игрока - либеро.	2	
	Практическое занятие № 70. Волейбол. Тактические действия игры в защите "углом вперед", "углом назад".	2	
	Практическое занятие № 71-72. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции, подготовка к соревнованиям.	2	
Тема 1.6 Силовая подготовка	Содержание учебного материала Техника Безопасности на занятии. Техника выполнения: подтягивание на перекладине, упражнение на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, жим штанги лежа, приседание со штангой, прыжки на скакалке	2	
	В том числе практических :	22	
	Практическое занятие № 73. Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	2	
	Практическое занятие № 74. Силовая подготовка. Упражнение на пресс.	2	
	Практическое занятие № 75. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседание со штангой.	2	
	Практическое занятие № 76. Силовая подготовка. Жим штанги лежа.	2	
	Практическое занятие № 77. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	
	Практическое занятие № 78. Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2	

ОК 3, ОК 4, ОК 8

	Практическое занятие № 79. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	
	Практическое занятие № 80. Силовая подготовка. Жим штанги лежа.	2	
	Практическое занятие № 81. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	
	Практическое занятие № 82. Силовая подготовка. Жим штанги лежа. Приседание со штангой.	2	
	Практическое занятие № 83. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции по силовой подготовке, подготовка к соревнованиям.	4	
Промежуточная аттестация		Зачет и диф.зачет	
Всего:		192	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
1	2	3
Уметь:		
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-соблюдение последовательности и правильное выполнение комплекса упражнений; -правильное выполнение упражнений со снарядами; - наблюдение за состоянием организма на протяжении занятия; - выполнение упражнений различных видов спорта в соответствии с установленными нормативам;	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- определение личной и социально-экономической необходимости сохранения и укрепления здоровья; - определение различных видов мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний средствами и	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).

	методами физического воспитания;	
- основы здорового образа жизни;	<p>объяснение принципов правильного и сбалансированного питания для формирования здорового образа жизни;</p> <p>- наглядное объяснение строения человеческого организма;</p> <p>- соблюдение правил техники безопасности;</p> <p>- понимание и объяснение механизма воздействия упражнения на определённую группу мышц;</p> <p>- объяснение негативного воздействия на организм вредных привычек.</p>	<p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы.</p> <p>Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).</p>