

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
« 24 » 05 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальностям:

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Профиль: технологический
Форма
обучения: очная

Керчь, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Организация-разработчик: Судомеханический техникум ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Разработчики:

Преподаватель высшей категории  Ю.М. Веремьев

Преподаватель  Т.В. Мельникова

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

Протокол № 9 от «28» 05 2020 г.

Председатель ЦК  Ю.М. Веремьев

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

Протокол № 9 от «28» 05 2020 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 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательной подготовки и изучается на базовом уровне.

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

Изучения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) должно обеспечить:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Максимальная учебная нагрузка студента (курсанта) - 177 часов.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента (курсанта) - 118 часов.

Самостоятельной работы студента (курсанта) - 55 часов.

Консультации – 4 часа

2 СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:	118
Теоретические занятия	16
Практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	55
консультации*	4
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет	

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Раздел 1.	Теоретическая часть	
Вводное занятие	Содержание учебного материала	8
1	Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2
2	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
4	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
	Самостоятельная работа обучающихся Ответить на контрольные вопросы. Подготовка рефератов по заданным темам.	10
Раздел 2.	Практическая часть	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	20
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	
	Бег по прямой с различной скоростью.	
	Прыжки в длину с места.	
	В том числе, практических занятий	
5	Обучение технике низкого старта.	2
6	Стартовый разгон.	2
7	Бег на короткие дистанции с низкого старта	2
8	Обучение технике бега на короткие дистанции	2
9	Обучение технике бега на средние дистанции	2
10	Обучение технике бега на длинные дистанции	2

	11	Обучение техники метания гранаты.	2	
	12	Обучение техники прыжков в длину с места	2	
	13	Повторить технику низкого старта.	2	
	14	Техника бега по дистанции.	2	
		Самостоятельная работа Общефизическая подготовка (ОФП), подготовка к сдаче норм ГТО.	10	
Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		Содержание учебного материала	16	
		Общеразвивающие упражнения.		
		Упражнения в паре с партнером.		
		Упражнения с гантелями.		
		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
		Упражнения для коррекции зрения.		
		В том числе, практических занятий		
		15	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2
		16	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2
		17	Развитие силовой выносливости.	2
	18	Комплекс силовых упражнений.	2	
	19	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Выполнение ОРУ.	2	

	20	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2
	21	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота .	2
	22	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног.	2
		Самостоятельная работа Самостоятельно составить комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, для профилактики нарушения органов зрения. Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	15
Тема 2.3 Спортивные игры		Содержание учебного материала	48
		Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
		Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
		Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
		В том числе, практических занятий	
		23 Баскетбол. Обучение техники игры в нападении.	2
		24 Обучение техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска	2
		25 Обучение тактики игры в нападении	2
		26 Обучение тактики игры в защите	2
		27 Технические приемы и двигательные действия	2
		29 Обучение ловли и передачи мяча	2
		29 Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
		30 Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом	2
		31 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
		32 Волейбол. Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча .	2
	33 Обучение техники игры в защите и нападении.	2	
	34 Обучение техники и тактики игры в волейбол.	2	

	35	Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	2
	36	Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам.	2
	37	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2
	38	Обучение приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2
	39	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
	40	Футбол. Обучение тактики защиты.	2
	41	Обучение тактики нападения.	2
	42	Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2
	43	Обучение удары головой на месте и в прыжке.	2
	44	Обучение остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2
	45	Обучение техника игры вратаря.	2
	46	Приём контрольных нормативов по футболу.	2
		Самостоятельная работа Техника игры в баскетбол. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Участие в соревнованиях.	15
Тема 2.4. Виды спорта (по выбору)		Содержание учебного материала	6
		Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
		В том числе, практических занятий	

	47	1. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
	48	2. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2	
	49	3. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
		Самостоятельная работа Составить комплекс силовых упражнений с гантелями.	5	
Тема Легкая атлетика	2.5	Содержание учебного материала	12	
		Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м., Бег 200 м,		
		Кроссовая подготовка 1000 м., 3000 м.(юноши), 2000 м. (дев.)		
		В том числе практических занятий		
	50	Обучение техники бега по пересечённой местности		2
	51	Развитие общей выносливости.		2
	52	Бег на длинные дистанции		2
	53	Бег по пересечённой местности		2
	54	Прием контрольных нормативов		2
	55	Прием контрольных нормативов	2	
Раздел 3		Теоретические занятия		
		Содержание учебного материала	8	
	56	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	
	57	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	2	

	58	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
	59	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2
Консультации			4
Всего:			177

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивный зал:

Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, шведская стенка, ворота футбольные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, теннисный стол, скамейки, скакалки.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами (курсантами) дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Освоенные умения, усвоенные знания	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2	3
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</p>	<p>Уметь:</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолеть искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнить контрольные нормативы, и участвовать в соревнованиях.</p> <p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- определяет роль языка в жизни человека, общества, государства, делает устные сообщения;</p> <p>- свободно общается в различных формах и на разные темы</p> <p>- повышения работоспособности, -сохранения и укрепления здоровья;</p>

<p>активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни</p>
--	--	---

Оценка уровня физических способностей студентов

№, п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,4 и выше	5,1- 4,8	5,2 и ниже	4,8 И выше	5,9— 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0- 4,7	5,2	4,8	5,9— 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0— 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3— 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9— 7,5	8,1	8,4	9,3— 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195— 210	180 и ниже	210 и выше	170- 190	160 и ниже
			17	240	205— 220	190	210	170- 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400	1100	1300	1050- 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Оценка уровня подготовленности юношей основного и подготовительного отделения

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5