

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

2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальностям:

**26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание
судовых машин и механизмов**

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 26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

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 «21» 05 2020 г.

Председатель ЦК  Ю.М. Веремьев

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

Протокол № 9 от «29» 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 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), из них:	118
Теоретические занятия	16
Практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	55
консультации*	4
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

* Количество часов, отведенное на консультации, приведено для групп численностью 25 человек (п. 7.11 ФГОС СПО по специальности 26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов)

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 техники бега на короткие дистанции	2	
9 Обучение техники бега на средние дистанции	2		

	10	Обучение техники 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 сдачи 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	2.5	Содержание учебного материала	
Легкая		Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м., Бег 200 м,	12
атлетика		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 спортивного зала:

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

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>-преодолевать 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

	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)		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 вися, количество раз (юноши), на низкой перекладине из вися 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