

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
НСО «Новосибирский речной колледж»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
Протокол № 1  
от «30» августа 2020 г.  
Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ И.В. Тихонова

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по УПР  
\_\_\_\_\_ Г.Ф. Рамазанова  
«30» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности  
**26.02.06 ЭКСПЛУАТАЦИЯ СУДОВОГО ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ**  
**И СРЕДСТВ АВТОМАТИКИ**

Новосибирск, 2017г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики (базовая подготовка), утвержденного приказом N 444 Министерства образования и науки РФ от 7 мая 2014 г.

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский речной колледж».

**Разработчик:**

Мариненко Наталья Владимировна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок технического профиля, входящей в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ СПО базовой подготовки.

## 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**:

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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

## 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **312** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **156** часов,  
самостоятельной работы обучающегося **156** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	312
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	156
в том числе:	
теоретических занятий	8
практические занятия	148
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	156
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета, экзамена</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
	<b>3,4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание</b>	4	2	ОК 2,3,6,7
	Основы здорового образа жизни Ф.К и обеспечения здоровья. Самоконтроль занимающихся Ф.У. Контроль уровня совершенствования. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности.			
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	16		ОК 2,3,6,7
	Техника эстафетного бега. Передача и прием эстафетной палочки. Бег на 100 м. ОФП Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м.			
<b>Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	23		ОК 2,3,6,7
	Упражнения на развитие координации движения. Выполнения передачи мяча на точность и скорость. Штрафные броски, трех очковые броски. Два шага бросок в кольцо. Учебная игра. Два шага игра со щитом, добивание. Тактические действия игроков в защите. Тактические действия игроков в нападении. Правила игры. Учебная игра.			
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	10		ОК 2,3,6,7

	Комплекс акробатических элементов. Акробатическая комбинация. Брусья разновысотные. Брусья параллельные.			
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	23		<b>ОК 2,3,6,7</b>
	Приемы мяча в парах, тройках. Поддачи: верхняя, нижняя, боковая. Тактические действия игроков. Техника игры в волейбол. Правила, жесты судьи. Учебная игра. Учебная игра по правилам.			
<b>5,6 семестр</b>				
<b>Раздел 6. Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>	<b>Содержание</b>	2	2	<b>ОК 2,3,6,7</b>
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	10		<b>ОК 2,3,6,7</b>
	Легкая атлетика (10часов). Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег: 100м., 1000м. ОФП.			
<b>Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	14		<b>ОК 2,3,6,7</b>
	Совершенствование штрафных, трех очковых бросков. Совершенствование два шага бросок в кольцо с разбега. Техника и тактика игроков. Тактика нападения, тактика защиты. В парах: броски крюком из-за головы, спины. Проход к кольцу восьмеркой. Учебная игра.			
	<b>Практические занятия</b>	6		<b>ОК 2,3,6,7</b>

<b>Раздел 9. Гимнастика</b>	Акробатическая комбинация. Комбинация на разновысотных брусьях. Комбинация на параллельных брусьях.			
<b>Раздел 10. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Передачи мяча в парах и над собой. Передачи через сетку. Подачи. Совершенствование техники и тактики во время игры. Блокирование одиночное, двойное. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Нападающий удар с передачи. Блокирование.	14		<b>ОК 2,3,6,7</b>
<b>7, 8 семестр</b>				
<b>Раздел 11. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	<b>Содержание</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	2	<b>ОК 2,3,6,7</b>
<b>Раздел 12. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники, тактики. Совершенствование нападения, защиты. Ведение мяча между ног. Совершенствование прохода восьмеркой к кольцу. Совершенствование в парах передач крюком из-за спины, головы.	12		<b>ОК 2,3,6,7</b>
<b>Раздел 13. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b> Акробатическая комбинация. Брусья разновысотные, параллельные.	6		<b>ОК 2,3,6,7</b>
<b>Раздел 14. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники, тактики во время игры. Совершенствование нападающего удара с собственного подбрасывания. Совершенствование нападающего удара с передачи. Совершенствование блокирования. Учебная игра.	8		<b>ОК 2,3,6,7</b>
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>136</b>		



<p>Составление комплекса беговых упражнений</p> <p>Составление комплекса специально – беговых упражнений</p> <p>Выполнение комплекса беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху</p> <p>Закрепление техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху</p> <p>Составление комплексов упражнений.</p> <p>Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</p> <p>Закрепление техники владения мячом в волейболе</p> <p>Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</p> <p>Закрепление техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации</p>			
Зачет: (входит в объем часов теоретического обучения)	2		
Дифференцированный зачет: (входит в объем часов теоретического обучения)	4		
Экзамен	-		
<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>	<b>312</b>		
<b>Обязательная аудиторная нагрузка:</b>	<b>156</b>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>156</b>		
<b>Всего:</b>	<b>312</b>		

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Спортивный, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы.

Оборудование тренажерного зала: гимнастические маты, тренажеры, гири, гантели, персональный компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники.**

1. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. - 18 изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

##### **Дополнительные источники.**

1. Кикоть, В.Я. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С.Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; подред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. – Электрон. дан. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. –431 с.–[Допущено МО РФ]. –Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>, для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация. –Загл. с экрана. –(Дата обращения: 27.08.2018)
2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2011.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. проф. образования. – М., 2011.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.
5. Сайганова Е.Г. Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010.

##### **Интернет-источники.**

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт –о физкультуре.ру [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://www.ofizkulture.ru>, свободный. –Загл. с экрана. –(Дата обращения: 27.08.2018).
2. ФизкультУРА [Электронный ресурс].–Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>, свободный. –Загл. с экрана. –(Дата обращения: 27.08.2018).
3. 3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. РГУФК [Электронный ресурс].–Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>, свободный. –Загл. с экрана. –(Дата обращения: 27.08.2018).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Экспертное оценивание выполнения практических и контрольных работ, заданий внеаудиторной самостоятельной работы, ответа на вопросы дифференцированного зачета</p>
<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Экспертное оценивание выполнения практических и контрольных работ, заданий внеаудиторной самостоятельной работы, ответа на вопросы дифференцированного зачета</p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p>Экспертное оценивание выполнения практических и контрольных работ, заданий внеаудиторной самостоятельной работы, ответа на вопросы дифференцированного зачета</p>