

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

Протокол № 8

от «07» июня 2021 г.

Председатель ПЦК

_____ /И.Г.Гарейшина/

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

_____ /Г.Ф.Рамазанова/

«07» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ

Новосибирск, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Приказа Министерства просвещения России от 02.12.2020 № 691 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 «Судовождение».

Организация-разработчик:

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

Разработчик:

Мариненко Наталья Владимировна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 26.02.03 Судовождение 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 и профессиональными компетенциями**:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической

подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной программы:

Всего: 172 часа

Самостоятельная работа – 12 часов,

Во взаимодействии с преподавателем - 160 час,

в том числе:

- всего учебных занятий **160** часа:

- теоретическое обучение 8 часов,

- лабораторные и практические занятия 152 часов,

- консультации **8** часов,

- промежуточная аттестация **4** часов (входят в объем часов во взаимодействии с преподавателем).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего	172
<i>Самостоятельная работа</i>	12
<i>Во взаимодействии с преподавателем</i>	160
в том числе:	
Всего учебных занятий	160
теоретическое обучение	8
лабораторные и практические занятия	152
Консультации	8
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	4

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
	3,4 семестр			
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	Содержание	4	2	ОК 1,3,4,6,8
	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.			
Раздел 2 Легкая атлетика	Практические занятия	18		ОК 1,3,4,6,8
	Техника эстафетного бега. Передача и прием эстафетной палочки. Бег на 100 м. ОФП Кроссовая подготовка. Бег на 1000 м.			
	Практические занятия	20		ОК 1,3,4,6,8

<p>Раздел 3 Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>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.</p>			
<p>Раздел 4 Гимнастика</p>	<p>Практические занятия Комплекс акробатических элементов. Акробатическая комбинация. Брусья разновысотные. Брусья параллельные.</p>	16		ОК 1,3,4,6,8
<p>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Практические занятия Приемы мяча в парах, тройках Передачи мяча над собой . Подачи: верхняя, нижняя, боковая. Тактические действия игроков. Техника игры в волейбол. Правила, жесты судьи. Учебная игра.</p>	20		ОК 1,3,4,6,8
	<p>5,6 семестр</p>			

Раздел 6. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Содержание	2	2	ОК 1,3,4,6,8
	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			
Раздел 7 Легкая атлетика	Практические занятия	10		ОК 1,3,4,6,8
	Легкая атлетика (10часов). Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег: 100м., 1000м. ОФП.			
Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол.	Практические занятия	14		ОК 1,3,4,6,8
	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.			
Раздел 9. Гимнастика	Практические занятия	8		ОК 1,3,4,6,8
	Акробатическая комбинация. Комбинация на разновысотных брусьях. Комбинация на параллельных брусьях.			
	Практические занятия	14		ОК 1,3,4,6,8

Раздел 10. Спортивные игры. Волейбол.	<p>Передачи мяча в парах и над собой.</p> <p>Передачи через сетку. Подачи.</p> <p>Совершенствование техники и тактики во время игры.</p> <p>Блокирование одиночное , двойное.</p> <p>Нападающий удар с собственного подбрасывания.</p> <p>Нападающий удар с передачи. Блокирование.</p>			
	7, 8 семестр			
Раздел 11. Психологические основы учебного и производственного труда.	<p>Содержание</p> <p>Психологические основы учебного и производственного труда .</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	2	2	ОК 1,3,4,6,8
Раздел 12. Спортивные игры. Баскетбол.	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники, тактики.</p> <p>Совершенствование нападения, защиты.</p> <p>Ведение мяча между ног.</p> <p>Совершенствование прохода восьмеркой к кольцу.</p> <p>Совершенствование в парах передач крюком из-за спины, головы.</p>	12		ОК 1,3,4,6,8
Раздел 13. Гимнастика	<p>Практические занятия</p> <p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Брусья разновысотные, параллельные.</p>	6		ОК 1,3,4,6,8
Раздел 14. Спортив-	Практические занятия	10		ОК 1,3,4,6,8

ные игры. Волейбол.	<p>Совершенствование техники, тактики во время игры.</p> <p>Совершенствование нападающего удара с собственного подбрасывания.</p> <p>Совершенствование нападающего удара с передачи.</p> <p>Совершенствование блокирования. Учебная игра.</p>			
Самостоятельная работа обучающихся		12		
<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>				
Дифференцированный зачет:		4		
всего учебных занятий:		172		
теоретическое обучение		8		

практические занятия	152		
Самостоятельная работа обучающихся:	12		

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. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. - 18 изд., стер. - М.: Академия, 2017. - 176 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

2. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3 изд., стер. - М.: КноРус, 2018. - 216 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. 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 (освоенные общие компетенции по профессии/ специальности)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	- стабильная или положительная динамика результатов учебной деятельности по профессиональной программе; - проявлена личная инициатива участия в профессионально ориентированных мероприятиях, конкурсах; - участие в волонтерских акциях и профориентационных мероприятиях, связанных с профессиональной деятельностью.	Наблюдение на занятиях при выполнении учебных заданий
ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и лично-	- отсутствуют замечания о нарушении сроков выполнения учебных задач; - отсутствуют пропуски заня-	Самоконтроль, тестирование, собеседование

ственное развитие	тий по неуважительным причинам; - делает любую работу качественно и стремится получить высокую оценку;	
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	- успешная деятельность в группе в студенческом активе в течение 1 семестра; -показана готовность действовать во внезапно сложившихся условиях; - выходить с личными инициативами, рациональными предложениями; - имел опыт делегирования полномочий и контроля выполнения заданий;	Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе обучения
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	- выходить с личными инициативами, рациональными предложениями; - имел опыт делегирования полномочий и контроля выполнения заданий; -демонстрирует понимание и соблюдение стандартов правового поведения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	-эффективность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -правильность применения рациональных приёмов двигательной функции в профес-	Наблюдение и оценка на учебных занятиях, во время выполнения практических занятий

	сиональной деятельности -адекватное использование средств профилактики пере- напряжения, характерными для данной профессии	
--	--	--