

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

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК

Протокол № 9

от «27» мая 2024 г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ /И.Г.Гарейшина/

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_ /Г.Ф.Рамазанова/

«03» июня 2024г.

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

по специальности

26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ

Новосибирск, 2024 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».
- Приказа Министерства просвещения России «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» № 796 от 01.09.2022 г.
- Методических разъяснений по составлению рабочей программы воспитания и плана воспитательной работы на основе примерной рабочей программы воспитания, включенной в ПО-ОП СПО по профессиям/специальностям (для образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования), утвержденные приказом ФГБОУ ДПО ИРПО от 27 января 2022 г. N П-7, разработанные Центром содержания и оценки качества СПО.

**Организация-разработчик:**

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

**Разработчик:**

Мариненко Наталья Владимировна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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 технологического 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 профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

*личностных (РПВ по специальности):*

ЛР 1. Осознающий себя гражданином защитником великой страны.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и

проявлениям представителям субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

##### **Объем образовательной программы:**

**Всего: 162 часа**

*Самостоятельная работа – 0 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 **2** часа,

- 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	162
<i>Самостоятельная работа</i>	0
<i>Во взаимодействии с преподавателем</i>	160
<b>в том числе:</b>	
Всего учебных занятий	160
теоретическое обучение	8
лабораторные и практические занятия	152
Консультации	2
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
	<b>3,4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание</b>	4	2	ОК 1,4,8 <i>ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9</i>
	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>	18		ОК 1,4,8  <i>ЛР1,ЛР7,ЛР 9</i>
	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>	20		ОК 1,4,8  <i>ЛР 1,ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12</i>
	Упражнения на развитие координации движения. Выполнения передачи мяча на точность и скорость. Штрафные броски, трех очковые броски. Два шага бросок в кольцо. Учебная игра.			



	<p>Два шага игра со щитом, добивание.</p> <p>Тактические действия игроков в защите.</p> <p>Тактические действия игроков в нападении.</p> <p>Правила игры. Учебная игра.</p>			
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	16		ОК 1,4,8  <i>ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12.</i>
	<p>Комплекс акробатических элементов.</p> <p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Брусья разновысотные.</p> <p>Брусья параллельные.</p>			
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	20		ОК 1,4,8  <i>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12</i>
	<p>Приемы мяча в парах, тройках</p> <p>Передачи мяча над собой .</p> <p>Подачи: верхняя, нижняя, боковая.</p> <p>Тактические действия игроков.</p> <p>Техника игры в волейбол.</p> <p>Правила, жесты судьи.</p> <p>Учебная игра.</p>			
	<b>5,6 семестр</b>			
<b>Раздел 6. Психологические основы учебного и производственного тру-</b>	<b>Содержание</b>	2	2	ОК 1,4,8  <i>ЛР 6, ЛР 7,</i>
	<p>Психологические основы учебного и производственного труда.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>			

да				<i>ЛР 9</i>
<b>Раздел 7 Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	10		ОК 1,4,8  ЛР1,ЛР7,ЛР9
	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		ОК 1,4,8  <i>ЛР 1,ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12</i>
	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>Раздел 9. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	8		ОК 1,4,8  <i>ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12.</i>
	Акробатическая комбинация. Комбинация на разновысотных брусьях. Комбинация на параллельных брусьях.			
<b>Раздел 10. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	14		ОК 1,4,8  <i>ЛР 1,ЛР 3, ЛР 9, ЛР 1</i>
	Передачи мяча в парах и над собой. Передачи через сетку. Подачи. Совершенствование техники и тактики во время игры.			

	<p>Блокирование одиночное , двойное.</p> <p>Нападающий удар с собственного подбрасывания.</p> <p>Нападающий удар с передачи. Блокирование.</p>			
	<b>7, 8 семестр</b>			
<b>Раздел 11. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	<b>Содержание</b>	2	2	ОК 1,4,8  <i>ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9</i>
	<p>Психофизиологические основы учебного и производственного труда .</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>			
<b>Раздел 12. Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	12		ОК 1,4,8  <i>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12</i>
	<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>			
<b>Раздел 13. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	6		ОК 1,4,8  <i>ЛР 9, ЛР 11, ЛР 12.</i>
	<p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Брусья разновысотные, параллельные.</p>			
<b>Раздел 14. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	10		ОК 1,4,8  <i>ЛР 1, ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12</i>
	<p>Совершенствование техники, тактики во время игры.</p> <p>Совершенствование нападающего удара с собственного подбрасывания.</p> <p>Совершенствование нападающего удара с передачи.</p>			

	Совершенствование блокирования. Учебная игра.			
	Дифференцированный зачет:	4		
	<b>всего учебных занятий:</b>	<b>160</b>		
	<b>теоретическое обучение</b>	<b>8</b>		
	<b>практические занятия</b>	<b>152</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>0</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. 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 профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стабильная или положительная динамика результатов учебной деятельности по профессиональной программе;</li> <li>- проявлена личная инициатива участия в профессионально ориентированных мероприятиях, конкурсах;</li> <li>- участие в волонтерских акциях и профориентационных мероприятиях, связанных с профессиональной деятельностью.</li> </ul>	Наблюдение на занятиях при выполнении учебных заданий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- успешная деятельность в группе в студенческом активе в течение 1 семестра;</li> <li>- показана готовность действовать во внезапно сложившихся условиях;</li> <li>- выходить с личными инициативами, рациональными предложениями;</li> <li>- имел опыт делегирования полномочий и контроля выполнения заданий;</li> </ul>	Наблюдение за применением способов бесконфликтного общения и саморегуляции в процессе обучения
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	-эффективность использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья,	Наблюдение и оценка на учебных занятиях, во время выполнения практических

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	достижения жизненных и профессиональных целей -правильность применения рациональных приёмов двигательной функции в профессиональной деятельности -адекватное использование средств профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	занятий
---	---	---------

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>• личностные (РПВ по специальности):</b>	
<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином защитником великой страны.</p> <p>ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителям субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p> <p>ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p>ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно</p>	<p>- беседы;</p> <p>- обсуждения;</p> <p>-проектно-ориентированные задания;</p> <p>-участие в патриотическом движении.</p>



сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.