

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Хоменко Елена Семеновна  
Должность: исполняющая обязанности заведующей филиалом, начальник отдела  
учебно-производственной работы  
Дата подписания: 09.04.2023 14:16:58  
Уникальный программный ключ:  
03c04d4933a2307f9c20d0107f94a1047809e

**Министерство Образования и Науки РС(Я)**

**ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»**

Филиал «Пеледуйский»

Утверждено на УМС

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.1 «Физическая культура»**

**Основной профессиональной образовательной программы**

**по специальности**

**26.02.03 Судовождение**

Форма подготовки очная

(очная, заочная)

Пеледуй

2018г

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией \_\_\_\_\_

Протокол № от «\_\_» \_\_\_\_ 20 г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

(подпись)

(Ф.И.О.)

Автор

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

(подпись)

(Ф.И.О.)

«\_\_» \_\_\_\_ 20 г.

Эксперт

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

(подпись)

(Ф.И.О.)

\_\_\_\_\_  
(ученая степень или звание, должность, наименование организации, научное звание)

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

### 1.1. Область применения рабочей программы:

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

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

#### 1.3.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально - экономического цикла (ОГСЭ.01).

### 1.4. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- оказание доврачебной помощи пострадавшему.

- В процессе освоения дисциплины студент должен овладеть 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 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 272 часа, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 136 часов;

Самостоятельной работы обучающегося 136 часов.

Вариативная часть –не предусмотрена.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

<b>Виды учебной дисциплины</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	272
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	136
Практические занятия	136
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	136
В том числе:	
Самостоятельная внеаудиторная работа	136
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		12	ОК 2 ОК 3
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, его физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность и подготовка. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние физических упражнений на функциональные возможности организма человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Роль и место физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий	12	ОК 6 ОК 7  ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	<b>Практические занятия</b> 1. Выполнение комплексов утренней гимнастики. 2. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 3. Выполнение комплексов упражнения для глаз. 4. Выполнение комплексов упражнения по формированию осанки. 5. Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия. 6. Проведение студентами самостоятельно составленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактике нарушений работы органов и систем организма.	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		112	ОК 2 ОК 3
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		ОК 6

Общая физическая подготовка	<i>Теоретические сведения.</i> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Правила по ТБ при занятиях физическими упражнениями.		
	<i>Двигательные действия.</i> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Игры.		
	<i>Практические занятия.</i> 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, специальных беговых и прыжковых упражнений ( в парах, с предметами) 2. Подвижные игры различной интенсивности.	22	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> 1.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	22	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	<i>Содержание учебного материала.</i>		
	Техника бега на короткие дистанции, средние, длинные, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.		
	<i>Практические занятия по лёгкой атлетике.</i> 1. На каждом занятии сообщение теоретических сведений, предусмотренных данной программой. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование: - техники бега на короткие, средние, длинные дистанции (стартовые положения, бег по дистанции, бег по «виражу», финиширование); - эстафетного бега (передача эстафетной палочки, тактические действия в «коридоре передачи», бег по дистанции); - техники метания (положение «метателя», замах, разбег, метание предмета); - прыжков в длину (с разбега: разбег, отталкивание, группировка, фаза полёта, приземление; с места: отталкивание, группировка, приземление). 3. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости координации в процессе занятий лёгкой атлетикой.	22	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i> 1. Закрепление и совершенствование техники изученных двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	22	
Тема 2.3. Спортивные игры	<i>Содержание учебного материала.</i>		
	<i>Теоретические сведения.</i> Правила и техника безопасности при занятиях спортивными играми. Тактика, техника игровых ситуаций. Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях.		
	<i>Двигательные действия.</i> Футбол. Перемещения по полю. Ведение/передача мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: головой, ногой, грудью. Удары по воротам. Обманные движения. Отбор мяча. Тактика в защите, в нападении (групповые, командные действия). Взаимодействие игроков. Игры по упрощённым правилам. Учебные игры (на счёт). Настольный теннис. Стойки игроков. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: переступания, шаги, прыжки, выпады. Технические приёмы: подача, срезка, подрезка, накат, подставкой, топ- спин, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации, тактика одиночной/парной игры. Двусторонняя		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	<i>Практические занятия.</i> 1. Сообщение на каждом занятии теоретических сведений: техника безопасности при занятиях спортивными играми, оказание доврачебной помощи при ушибах и растяжениях; тем предусмотренных данной программой.	24	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7

	<p>2. Воспитание двигательных качеств и способностей: быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости координации в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>3. Самостоятельная разработка и проведение студентом фрагмента занятия по изученным спортивным играм.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p>	24	
	<p>1. Совершенствование технико- тактических действий спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
	<p><i>Двигательные действия.</i> Способы передвижения: одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический, попеременный ход. Передвижения по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прохождение дистанции до 10км.</p>		<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7</p>
	<p><i>Практические занятия.</i></p> <p>1. Сообщение теоретических сведений при занятиях лыжной подготовкой и тем, предусмотренных данной программой.</p> <p>2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различных способов передвижения на лыжах (одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический/переменный ход)</li> <li>- выполнения поворотов/торможения;</li> <li>- прохождения спусков/подъёмов;</li> <li>- передвижения по пересечённой местности;</li> <li>- прохождения дистанции до 10км (на развитие выносливости).</li> </ul> <p>3. Воспитание двигательных качеств и способностей (выносливости, координации, скоростно-силовых, гибкости) в процессе занятий лыжами.</p> <p>4. Каждым студентом проводится самостоятельная разработка фрагмента занятия по лыжной подготовке.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающегося.</i></p>	22	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7</p>
	<p>1. Катание на лыжах в свободное время.</p>	28	
Раздел 3. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)		12	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<p>Содержание учебного материала.</p> <p><i>Теоретические сведения.</i> Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально - экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p><i>Двигательные действия.</i> Техника опорных прыжков. Передвижения в вися на руках («рукохода»). Туристическая ходьба. Ходьба по гимнастическому бревну. Прыжки через препятствия, многоскоки, прыгивание и запрыгивание (с/без отягощениями). Преодоление полосы препятствий. Комплексы профессионально - прикладных упражнений.</p>		<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7</p>
Тема 2.5 Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала.</p> <p><i>Теоретические сведения:</i> техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой; функциональные изменения в работе организма при занятиях лыжами; оказание доврачебной помощи при обморожении.</p>		ОК 2



	<p><i>Практические занятия.</i></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбы по гимнастическому бревну;</li> <li>- туристической ходьбы;</li> <li>- опорных прыжков, многоскоков;</li> <li>- передвижения в вися на руках;</li> <li>- прыжков через препятствия, спрыгивание/запрыгивание</li> <li>- преодоления полосы препятствий;</li> <li>- комплексы упражнений профессионально - прикладной направленности;</li> </ul> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств и способностей (выносливость, ловкость, гибкость, координации, скоростно-силовых).</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально - прикладной физической культуры в режиме дня.</p>	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся.</i></p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.</p>	18	2
<i>Всего:</i>		232	

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)
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, спортивной площадки.

##### **Оборудование спортивного зала:**

1. Спортивный инвентарь для занятий по волейболу.
2. Спортивный инвентарь для занятий по футболу.
3. Спортивный инвентарь для занятий по баскетболу.
4. Спортивный инвентарь для занятий гимнастикой.
5. Спортивный инвентарь для лыжной подготовки.
6. Спортивный инвентарь для занятий акробатикой.
7. Спортивные тренажеры.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. аудиторная доска для письма;

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий ,Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### ***Основные источники:***

Бишаева А.А.«Физическая культура» учебник.М.2012

##### ***Дополнительные источники:***

Барчуков И.С. Физическая культура. М. 2003г.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.М.,2006г.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003г.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002г.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.М., 2002г.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006г.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002г.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005г.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006г.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего и итогового тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>знать/понимать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p><b>уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей</p>	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="818 1021 1412 1218">1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</li><li data-bbox="818 1352 1412 1550">2. Стартовая диагностика подготовки обучающихся по школьному курсу физической культуры; выявление мотивации к изучению нового материала.</li></ol>

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Преподаватель физической культуры

В.Г. Гладких

Обязательные контрольные тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов.

№	Вид деятельности	оценки					
		1 полугодие			2 полугодие		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ТЕСТИРОВАНИЕ (входящий и итоговый срезы)</b>							
1	бегна30м. (сек.)	3,9	4,2	4,4	3,6	3,9	4,2
2	бег на 3000м. (мин.сек)	13,20	14,0	14,25	12,25	13,20	14,0
3	прыжки в длину с места (см)	235	225	210	245	235	225
4	подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	6	13	11	9
<b>ТЕСТИРОВАНИЕ(промежуточныйсрез)</b>							
5	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 30сек.)	75	70	65	Тестирование проводится в конце 1го семестра или в начале 2го.		
6	КСУ (кол-во раз за 1 мин.: пресс - 30сек., отжимание - 30сек.)	65	60	55			
7	Жим штанги лёжа (кол-во раз) 50кг.	6	4	2			
<b>1 КОНТРОЛЬНЫЕ УП РАЖНЕНИЯ</b>							
1	бегна 60м. (сек.)						
2	бегна 100м. (сек.)	13,7	14,5	15,0	13,3	13,7	14,5
3	метаниегранаты (м)	42,5	38	33			
4	прыжки в длину с разбега (см)	420	380	360	460	420	380
5	бег на лыжах, 5км. (мин.)				23,3	25,3	27,0
6	правила игр, судейство (баллы из 10)				8	7	5
8	комплекс упражнений атлетической гимнастики (кол-во баллов из 10)	до7	до6	до4,5			
9	Полоса препятствий (кол-во баллов из 10)				до7,0	до6,5	до5,5



