

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 14:51:16

Уникальный программный ключ:

03c04d4933a2307f9c20d0107fe3c7a0c84980be

Министерство образования и науки РС (Я)

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»

Филиал «Пеледуйский»

Утверждено

Методическим советом ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»

Филиал «Пеледуйский»

Протокол № 22

от "11" сентября 2019 г.

Председатель Методического совета _____ /Коковина О.А./

Рабочая программа дисциплины

БД.05. «Физическая культура»

Основной профессиональной образовательной программы

по специальности

26.02.03 Судовождение

Форма подготовки _____ очная _____

(очная, заочная)

Пеледуй

2019г.

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	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 26.02.03 «Судовождение».

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.2 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час;

Самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

Вариативная часть – **не предусмотрена.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной дисциплины	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	117
Практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
В том числе:	
Самостоятельная внеаудиторная работа	58
Итоговая аттестация	дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
ТЕМА 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		Практические занятия	23	
	1.	Легкая атлетика Спринтерский бег: Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м.	5	
	2.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
	3.	Бег на результат 100 м.	5	
	4.	Прыжок в длину: Прыжок в длину на результат. Национальные прыжки на результат.	5	
	5.	Метание мяча с разбега на дальность, метание гранаты на дальность.	4	
		Самостоятельная работа	11	
ТЕМА 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		Практические занятия	23	
	1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	4	
	2.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	6	
	3.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	6	
	4.	Бег 20 минут.	3	
	5.	Кросс 3000м.	4	
		Самостоятельная работа	11	
ТЕМА 3. Самоконтроль занимающихся		Практические занятия	23	
	1	Легкая атлетика. Спортивные игры. Настольный теннис.	4	
	2	Прямая подача. Прием прямой подачи.	2	

физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	3	Подрезка справа, слева. Накат справа и слева.	2
	4	Игра в настольный теннис. Игра по упрощённым правилам настольного тенниса.	4
	5	Волейбол. Варианты техники приёма и передачи мяча.	3
	6	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	2
	7	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	2
	8	Учебная игра с заданиями	2
	9	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар.	2
		Самостоятельная работа	11
		Закаливание. Водные процедуры. Игра в теннис Игра в волейбол	
ТЕМА 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		Практические занятия	23
	1	Легкая атлетика. Гимнастика с элементами акробатики.	4
	2	Подтягивания, вис на согнутых руках. Акробатические упражнения.	3
	3	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг), полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря	3
	4	Прыжки со скакалкой.	3
	5	6-ти минутный бег.	3
	6	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь. Лазание по канату с помощью ног на скорость.	3
	7	Упражнения с набивным мячом, гирями, штангой, скакалкой. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	4
		Самостоятельная работа	11
	Закаливание. Водные процедуры. Подтягивание. Прыжки со скакалкой. Комбинация из изученных элементов.		
ТЕМА 5. Физическая культура в		Практические занятия	23
	1	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег по дистанции 80-90 м	2
	2	Прыжок в высоту.	2

профессиональной деятельности специалиста	3	Развитие скоростно-силовых качеств	3	
	4	Челночный бег.	2	
	5	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 6 км	4	
	6	Переменный двушажный ход, спуски с торможением	2	
	7	Спортивные игры. Баскетбол. Игра по всем правилам.	4	
	8	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	2	
	9	Кросс 1000м	2	
		Самостоятельная работа	14	
		Закаливание. Водные процедуры. Комплекс утренней гимнастики №3 Игра в баскетбол Игра в футбол		
		Дифференцированный зачет	2	
		Всего:	175 (171)	

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:

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

Дополнительные источники:

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

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

3. 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.

4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002г.

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

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

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

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

9. 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>знать/понимать: 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>уметь: 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;</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.2. Стартовая диагностика подготовки обучающихся по школьному курсу физической культуры; выявление мотивации к изучению нового материала.

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 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.