

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захарина Любовь Васильевна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.10.2023 14:36:26
Уникальный программный ключ:
32829db09f9fa4bb1dde1b054a8ebef344ce8798

Приложение 3.4

к ОПОП-П по специальности

26.02.03 Судовождение,

одобренной на заседании педагогического совета,

протокол № 1 от 30.08.2023,

утвержденной распоряжением директора филиала

№ 16/1-р от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура** является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
	составлять план действия	основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте
	реализовывать составленный план	структуру плана для решения задач
	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	106
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	105
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры		6 / 0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание	2	ОК 01, ОК 08
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.	0,25	
	2. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика Олимпийских игр.	0,5	
	3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.	0,25	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 1 «Выполнение тестов для определения состояния здоровья».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Компоненты физической культуры	Содержание	<i>1</i>	ОК 01, ОК 08
	1. Физическое воспитание. Физическое развитие. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.		
	2. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические		

	упражнения в режиме дня). Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	Практическое занятие 2 «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	Содержание	3	OK 01, OK 08
	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.		
	2. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	3	
	Практическое занятие 3 «Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры».	1	
	Практическое занятие 4 «Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья».	1	
	Практическое занятие 5 «Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		36/ 0	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание	10	OK 01, OK 08
	1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.		

2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 100 м, 400 м. Бег по пересечённой местности.		
3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.		
5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места.).		
В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
Практическое занятие 6 «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта».	1	
Практическое занятие 7 «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности».	1	
Практическое занятие 8 «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности».	2	
Практическое занятие 9 «Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы».	2	
Практическое занятие 10 «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места».	2	
Практическое занятие 11 «Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Развитие силовых способностей».	2	
Самостоятельная работа обучающихся		

Тема 2.2. Гимнастика	Содержание	<i>10</i>	ОК 01, ОК 08
	1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма.		
	2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.		
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.		
	4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками, упражнения с мячом, обручем.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 12 «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	4	
	Практическое занятие 13 «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы».	4	
Практическое занятие 14 «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний».	2		
Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Содержание	<i>16</i>	ОК 01, ОК 08
1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.			

	2. Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.		
	3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	Практическое занятие 15 «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале».	2	
	Практическое занятие 16 «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой».	4	
	Практическое занятие 17 «Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями».	6	
	Практическое занятие 18 «Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Спортивные игры		42 / 0	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание	<i>16</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.		
	2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.		
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.		

	4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	Практическое занятие 19 «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками».	4	
	Практическое занятие 20 «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча».	4	
	Практическое занятие 21 «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара».	4	
	Практическое занятие 22 «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении и защите. Блокирование. Разбор правил и результатов игры».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание	<i>16</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.		
	3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		
	4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.		
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16	
	Практическое занятие 23 «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение техникой и закрепление техники ведения мяча.	2	

	Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку».		
	Практическое занятие 24 «Отработка техники броска в кольцо одной рукой с места. Отработка броска в кольцо в движении».	2	
	Практическое занятие 25 «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу».	4	
	Практическое занятие 26 «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».	4	
	Практическое занятие 27 «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении и защите. Разбор правил и итогов игры».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.3. Футбол	Содержание	<i>10</i>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.		
	2. Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, различными частями стопы. Остановка мяча ногой, грудью.		
	3. Техника приёма мяча: ногой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.		
	4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие 28 «Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом».	2	

	Практическое занятие 29 «Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма».	2	
	Практическое занятие 30 «Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу».	2	
	Практическое занятие 31 «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		22 / 0	
Тема 4.1 Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Содержание	4	ОК 08
	1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.		
	3. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие 32 «Освоение приёмов лазанья по штурмтрапу. Висы на гимнастической стенке».	2	

	Практическое занятие 33 «Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2 Плавание	Содержание	18	ОК 08
	1. Значение плавания в подготовке человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи обучения плаванию, как части ППФП.		
	2. Правила безопасности во время занятий плаванием. Специальные упражнения пловцов. Обучение плаванию свободным стилем. Плавание на боку, на спине. Обучение плаванию брасом.		
	3. Задержка дыхания под водой. Нырание за предметами, плавание под водой		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	18	
	Практическое занятие 34 «Выполнение специальных упражнений пловцов. Отработка техники дыхания при плавании брасом, свободным стилем. Плавание свободным стилем 15 минут».	4	
	Практическое занятие 35 «Выполнение упражнений для развития органов дыхания. Задержка дыхания под водой. Нырание за предметами на различную глубину. Проныривание».	6	
	Практическое занятие 35 «Совершенствование техники плавания брасом. Плавание на боку. Плавание на спине. Плавание свободным стилем с соревновательной скоростью».	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Курсовой проект (работа)			
Тематика курсовых проектов (работ)			
1. ...			
Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе)			
1. ...			
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой)			
1. ...			
Промежуточная аттестация			
Всего:		106	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный комплекс, обеспечивающий проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой и оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 26.02.03 Судовождение.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.11.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [сайт]. URL: minsport.gov.ru.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [сайт]. URL: <https://www.gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – структуру плана для решения задач; – порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения. 	<p>Демонстрация знаний роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни.</p>	<p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях: опрос, тестовый контроль, выполнение заданий на практических занятиях, проверка выполнения внеаудиторных самостоятельных работ; работа на занятиях.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; – составлять план действия; – реализовывать составленный план; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); – организовывать работу коллектива и команды; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<p>Демонстрация умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях: опрос, тестовый контроль, выполнение заданий на практических и лабораторных занятиях, проверка выполнения внеаудиторных самостоятельных работ; работа на занятиях.</p> <p>Промежуточная аттестация</p>