Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

26.02.06. Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

г. Городец, 2018

ОДОБРЕНА
Методической комиссией преподавателей технических специальностей и «Экономика и бух.учет»
Председатель _____ /Солохин С.И./
Автор:
преподаватель _____ /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по ППССЗ 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Заместитель директора по УПР
_____ /Голычева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины 5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины 11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.06. Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики и может быть использована при разработке программ дополнительного образования спортивной направленности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

овладеть:

общими компетенциями, включающими в себя способность

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося - 312 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 156 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 156 часов.

1.5. Результаты освоения дисциплины

Результатами освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результатов обучения
ОК2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**312**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**156**
практическая часть	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**156**
в том числе:	
-выполнение рефератов, презентаций и докладов	90
-участие в спортивных состязаниях колледжа	66
Форма аттестации по дисциплине: ***3,4,5,6,7 семестр – зачет;*** ***8 семестр – дифференцированный зачет***	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		**46**	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт). Овладение техникой бега по дистанции, финиширование. **Выполнение контрольного норматива: бег 60, 100,200 метров.** Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Овладение техникой эстафетного бега на дистанции (бег по виражу, передача). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).		1,2

Тема 1.2. Метание гранаты	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Овладение техникой метания гранаты с разбега. Овладение техникой метания на месте, в движении, с разбега. Развитие физических качеств (силы, быстроты). Закрепление техники метания гранаты. Повышение уровня ОФП. **Выполнение контрольного норматива: метание гранаты на дальность**		1,2
Тема 1.3. Прыжок в длину с разбега	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега, техника полета и приземления. Повышение уровня ОФП и СФП. Специальные прыжковые упражнения. **Выполнение контрольного норматива: прыжок длину с разбега.**		1,2
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники эстафетного бега. Повышение работоспособности. **Выполнение контрольного норматива: бег 400 и 800 метров.**		1,2
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**10**	
	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Овладение техникой бега по пересеченной местности (кросс). Повышение работоспособности. **Выполнение контрольного норматива: бег 1000, 3000 и 5000 метров.**		1,2
	Самостоятельная работа	**56**	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
Раздел 2. Ритмическая, атлетическая гимнастика		**26**	
Тема 2.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		1,2
Тема 2.2. Гимнастика: ритмическая гимнастка;	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Закрепление техники выполнения		1,2

упражнения на развитие гибкости	ритмических упражнений, упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.		
Тема 2.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. **Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения сидя на полу и стоя на гимнастической скамье**		1,2
Тема 2.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности;	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. **Выполнение К.Н.: комплекс акробатических упражнений**		1,2
Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи. Комплекс упражнений на перекладине и брусьях. Комплекс силовых упражнений со своим весом.		1,2
	Самостоятельная работа	**16**	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
Раздел 3. Спортивные игры		**72**	
Волейбол		**24**	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, техник верхней и нижней передач двумя руками	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Повторение и закрепление техники перемещения, стоек. Повторение и закрепление техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		1,2
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Техника нижней подачи и приёма после нее. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		

	Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Учебная игра.		
Тема 3.3.Техника прямого нападающего удара.Техника изученных приёмов	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Изучение техники прямого нападающего удара. Техника нападающего удара на месте. Техника нападающего удара в движении с игроком. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в игре.		1,2
Тема 3.4. Техника владения волейбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**8**	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. **Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Прием контрольных нормативов, подача нижняя и верхняя прямая.** Учебная игра с применением изученных положений.		1,2
Баскетбол		**28**	
Тема 3.5. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Повторение и закрепление техники выполнения ведения мяча. Повторение и закрепление техникой выполнения передачи. Повторение и закрепление техникой выполнения броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		1,2
Тема 3.6. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок».Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		1,2
Тема 3.7. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения: ведение, ловля и передача мяча. Повторение и закрепление техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		1,2

	Выполнение СИУ (специальные игровые упражнения). Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
Тема 3.8. Техника владения баскетбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Закрепление обманных действий, финтов. **Выполнение К.Н.: Штрафной бросок, средний бросок. Ведение змейкой 2 шага бросок.**		1,2
Тема 3.9.Тактика нападения	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики нападения в учебной игре.		
Тема 3.10.Тактика защиты	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Закрепление ранее изученных тактических схем и действий. Изучение новых тактических схем и действий. Закрепление техники в тактических взаимодействиях. Закрепление тактики защиты в учебной игре.		
Футбол		**20**	
Тема 3.11. Техника выполнения ведения мяча, передачи мяча	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча. Овладение техникой выполнения передачи. Овладение техникой выполнения мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.		1,2
Тема 3.12. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	**Содержание учебного материала**	**5**	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и ведения мяча по воротам. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча.		1,2

Тема 3.13. Техника выполнения штрафного удара, ведение, передача мяча в колоне и кругу, в квадрате. Правила футбола	**Содержание учебного материала**	**5**	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска. Закрепление техники выполнения ведение, передача мяча в колоне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке футболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в футбол в учебной игре. Отработка передач мяча в квадрате. Совершенствование различных систем нападения и защиты.		1,2
Тема 3.13. Техника владения футбольным мячом	**Содержание учебного материала**	**6**	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов футбола в учебной игре. Правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты. **Выполнение К.Н.: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам, жонглирование мячом.**		1,2
	Самостоятельная работа	**72**	
	Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях. Выполнение рефератов, презентаций, докладов.		3
Зачет		**10**	
Дифференцированный зачет		**2**	
	Всего	**312**	

Для характеристики уровня усвоения 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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала
- спортивного комплекса (площадок)
- спортивного тира
- плавательного бассейна

Оборудование спортивного зала:

- стойки с планкой для прыжков в высоту
- барьеры
- брусья низкие
- козел
- конь с ручками
- перекладина высокая, низкая
- шведская стенка
- мостик гимнастический
- маты гимнастические
- скамьи гимнастические
- скакалки
- гранаты
- обручи
- турник
- рукоход
- щит б/б
- мячи б/б
- сетки б/б
- сетка в/б
- мячи в/б
- штанга
- гантели
- тренажеры стационарные
- гири 16 кг
- палатки
- компас
- лыжи

Оборудование спортивного комплекса (площадок):

- полоса препятствий
- турники
- рукоход
- перекладина высокая, низкая
- беговая дорожка 100 м
- беговая дорожка 250 м
- сектор для прыжков в длину
- сектор для метания гранаты

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2013.
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, 2013.

Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2010.
2. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2012.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. - М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М., 2002.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. - М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе поведения практических занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий и различных видов тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения: использования физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-выполнение контрольных комплексов лечебной физкультуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики. -выполнение учебных контрольных нормативов.
Знания: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-выполнение теоретических самостоятельных заданий (докладов, рефератов). контрольные опросы, тестирования. -выполнение контрольных индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.
основ здорового образа жизни	-контрольные опросы, тестирования. составление индивидуальных карт физического развития и подготовленности.

Примечание. Для лиц с отклонениями в здоровье нормативы и условия выполнения данных нормативов смягчаются. Учитывается состояние здоровья обучающегося, причина его отклонения в здоровье. При этом для некоторых обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья предусматриваются выполнение рефератов по предмету «Физическая культура», а так же можно выполнять презентации с докладами (это на выбор самого обучающегося). Зачет и дифференцированный зачет данная группа лиц сдает в индивидуальном порядке. Для некоторых из них (для лиц, полностью освобожденных от нагрузок) предусматривается выполнение теста (с использованием литературы).

Нормативы дисциплины для обучающихся

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Оценка**					
			Юноши			**Девушки**		
			5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Скоростные	Бег 60 м, с	8.2 и выше 8,1	9.2 - 8.3	9.6 - 9.3	9.6 и выше 9.5	10.4 - 9.7	10.7 - 10.5
		Бег 100 м, с	13.5 и выше 13.4	14.3 - 14.5	14.6 - 14.7	16.3 и выше 16.2	17.6 - 16.4	18.0 - 17.7
		Бег 200 м, с	28.0 и выше 27.9	30.0 - 28.1	30.1 - 32.0	33.0 и выше 32.9	36.0 - 33.1	39.0 - 36.1

2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0 - 7,7 7,9 - 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 - 8,7 9,3 - 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с разбега,см	440	380	360	360	320	310
4	Выносливость	6 -минутный бег, м 1000 м, время. 3000 м/1500 м 5000 м	1500 и выше 1500 3.20 и выше 3.19 12,30 и выше 12.29 б/вр	1300 - 1400 1300 – 1400 3.30 - 3.21 14,00 и выше 13.59 б/вр	1100 и ниже 1100 3.40 - 3.31 б/вр б/вр	1300 и выше 1300 9.50 и выше 9.49	1050 - 1200 1050 - 1200 11.20 - 9.51	900 и ниже 900 б/вр
5	Гибкость	Наклонвперед изположения Стоя н гимнастической скамье, см	15 и выше 15	9 - 12 9 - 12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12 - 14 12 - 14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: навысокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкойперекладине из виса лежа, количество раз(девушки)	11 и выше 12	8 - 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 - 15 13 - 15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8

8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3х10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5