

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.07 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 26.02.03 Судовождение

г. Городец, 2022

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
преподавателей ОБЖ и физической культуры


Протокол №1 от 31 августа 2022 г.

Председатель МК  /Косолюкин А.С./

Автор  /Чистоедов В.А./

Составлена в соответствии с ФГОС по
специальности 26.02.03 Судовождение

Заместитель директора по УМР

 /Гольчева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного предмета	4
2. Структура и содержание учебного предмета	7
3. Условия реализации программы учебного предмета	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.07 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение.

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

ОУП.07 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу.

1.3 Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «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 межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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 физической 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).

В результате освоения предмета 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 реализовать *личностные результаты (ЛР) программы воспитания:*

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
- ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
- ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».
- ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
- 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 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
- 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 13 Сознательное отношение к труду, проявление трудовой активности.
- ЛР 14 Добросовестность и ответственность за результат учебной деятельности.
- ЛР 15 Демонстрация интереса к будущей профессии.
- ЛР 18 Демонстрация уровня гражданской зрелости и гражданской идентичности обучающихся через включение в волонтерскую деятельность
- ЛР 19 Проявление способности реализовать свой потенциал в условиях современного общества за счет активной жизненной и социальной позиции, использования возможностей волонтерского движения колледжа.

1.4 Количество часов на освоение программы предмета

Всего объем образовательной нагрузки – 117 часов, в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями - 117 часов;
- самостоятельной работы - 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего объем образовательной нагрузки	117
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателями,	117
в том числе	
уроков	0
практических занятий	117
Самостоятельная работа обучающегося	0
Форма аттестации по дисциплине – зачет (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения	
		36		
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лёгкой атлетике	2	1,2	
	Разучивание техники бега Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, разгон, финиширование	2		
	Бег на дистанцию 60 м – контроль Техника передачи эстафеты	2		
	Бег 100 м - контроль Эстафетный бег 4x100	2		
	Бег 200м – контроль Переменный бег	2		
	Челночный бег 3X9 м - контроль Подвижные игры с элементами л/а	2		
	Бег на дистанцию 1000м - контроль Кроссовый бег	2		
	Прыжок в длину с места - контроль Техника прыжка в длину с разбега	2		
	Техника метания гранаты	2		
	Бег с переменной скоростью Бег на развитие выносливости	2		
	Прыжок в длину с разбега – контроль Техника тройного прыжка	2		
Легкая атлетика	Бег 1500 м – девушки, 3000 м – юноши	2		
	Метание гранаты – контроль Подвижные игры с элементами л/а	2		
	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	2		
	Кросс 5000 метров без учета времени	2		
	Бег через барьеры. Ознакомление с техникой	2		
	Специальная легкоатлетическая подготовка. Ознакомление со спецификой тренировочного процесса	2		
	Выполнение учебно-контрольных нормативов	2		
Спортивные		24	1,2	

игры. Баскетбол	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	2	
	Стойки, перемещения. Техника передачи и ловли мяча Упражнения с мячами.	2	
	Техника броска мяча Штрафной бросок и бросок со средней линии	2	
	Ведение мяча. Обманные действия	2	
	Приёмы техники защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча	2	
	Приемы техники нападения: заслон, обманные действия, проход под кольцо	2	
	Тактика защиты: индивидуальная и зонная защита	2	
	Тактика нападения: стенка, быстрый прорыв, восьмерка	2	
	Выполнение учебно-контрольных нормативов	2	
	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола	2	
Гимнастика		14	1,2
	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	2	
	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Висы и упоры	2	
	Упражнения у гимнастической стенки Упражнения для развития гибкости	2	
	Акробатический комплекс на матах	2	
	Акробатический комплекс на матах - контроль	2	
	Комплекс ОРУ на 16 и 24 счета	2	
	Комплекс ОРУ на 16 и 24 счета - контроль	2	
Спортивные игры. Мини-футбол		16	1,2
	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Правила игры. Упражнения с мячом	2	
	Техника удара по мячу Техника выполнения передачи	2	
	Ведение, остановка мяча Обманные действия	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «Змейка», «Звезда», «Пас + удар» в парах	2	
	Разыгрывание мяча со стандартных положений Удар с лёта	2	
	Командные взаимодействия в защите и атаке	2	
	Учебно-тренировочная игра по правилам мини-футбола	4	
		25	
Спортивные	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры.	2	1,2
	Стойки и перемещения в волейболе Упражнения с мячами	2	
	Техника передачи и приёма мяча сверху	2	

игры. Волейбол	двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку)		
	Техника передачи и приёма мяча снизу двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку)	2	
	Техника подачи мяча снизу и сверху	2	
	Сдача учебных нормативов: прием мяча сверху-снизу, подача мяча через сетку в зоны.	2	
	Техника нападающего удара	2	
	Тактика нападения: первый темп, «Волна»	2	
	Техника защиты: блок, нырок под мяч	2	
	Подвижные игры с элементами волейбола	2	
	Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
Темы индивидуальных проектов:			
<ul style="list-style-type: none"> – Способы организации спортивного досуга на судне; Поддержание физической подготовленности на судне; Технология физической подготовки на этапе начальной подготовки (на примере конкретного вида спорта); Технология развития скоростных способностей у юных спортсменов (на конкретном виде спорта); Развитие морально-волевых качеств на занятиях по физической культуре; – Режим дня как неотъемлемая составляющая здорового образа жизни; – Самостоятельные формы занятия физической культурой; – Негативное влияние табакокурения и употребления алкоголя на организм человека; Методика развития гибкости; Методика развития быстроты; 			
Зачет	2		
Дифференцированный зачет	2		
Всего:	117		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- маты;
- набор мячей волейбольных и баскетбольных;
- гири;
- штанга;
- гантели;
- шведская стенка;
- футбольные ворота;
- теннисные столы;
- теннисные ракетки;
- скакалки;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- комплект УМК

Оборудование спортивной площадки:

- беговая дорожка;
- прыжковая яма;
- комплект полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —
URL: <https://urait.ru/bcode/495445>

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные 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 также 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).

