

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.07 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 26.02.03 Судовождение

г. Городец, 2019

ОДОБРЕНА
Методической комиссией преподавателей
ОБЖ и физической культуры
Председатель МК Чистоедов В.А. /Чистоедов В.А./
Автор:
преподаватель Вотрин И.В. /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по
ППССЗ 26.02.03 Судовождение

Заместитель директора по УПР
Гольчева Л.С. /Гольчева Л.С./

Содержание

| | |
|--|----|
| 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 | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 Физическая культура

1.1 Область применения программы

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

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3 Цели и задачи учебной 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 межпредметные 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).

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося: 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 176 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 117 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 59 |
| в том числе: | |
| -выполнение рефератов, презентаций, докладов | 36 |
| -участие в спортивных состязаниях колледжа | 12 |
| -выполнение индивидуального проекта | 10 |
| Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|
| Легкая атлетика | | 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 60м – контроль Техника передачи эстафеты | 2 | |
| | Бег 100м - контроль Эстафетный бег 4x100 | 2 | |
| | Бег 200м – контроль Переменный бег | 2 | |
| | Челночный бег 3X9м - 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 | |
| | 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 | |
| | Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа. Подготовка рефератов и докладов. | 13 | 3 |
| | | 24 | 1,2 |
| Спортивные 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, восмерка | 2 | |
| | Выполнение учебно-контрольных нормативов | 2 | |
| | Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола | 2 | |
| | Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов | 10 | 3 |
| | Гимнастика | | 14 |
| | 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 | |
| | Самостоятельная работа внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях | 7 | 3 |

| | | | |
|--|---|-----------|-----------|
| | участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов | | |
| 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 | |
| | Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов | 9 | |
| | Спортивные игры. Волейбол | | 25 |
| Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. | | 2 | |
| Стойки и перемещения в волейболе Упражнения с мячами | | 2 | |
| Техника передачи и приёма мяча сверху двумя руками (индивидуально, в парах, в группах, через сетку) | | 2 | |
| 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 | | 4 | |
| Самостоятельная работа Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях участие в спортивных состязаниях колледжа, подготовка рефератов и докладов | 10 | 3 | |
| Индивидуальное проектирование 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 | 10 | | |

| | | |
|--|------------|--|
| <p>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;</p> | | |
| Дифференцированный зачет | 2 | |
| Итого: | 176 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины 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. 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. www.lib.sportedu.ru
5. www.school.edu.ru
6. <http://www.infosport.ru/minspo>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для СПО/Н.В. Решетников и др. - М.: Академия, 2007.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2009.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| 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 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).

