

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»
(филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ
ВрИО Директора
**С.П. Сергиенко**
«31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальностей:

26.02.03. Судовождение.

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Санкт-Петербург

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 17.05.2012 г. № 413 и предназначена для реализации Государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальностям:

26.02.03. Судовождение.

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Разработчик:

Жосан Максим Валентинович- преподаватель физической культуры СПб МРК

Рецензенты:

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета ИТМО факультета СПО

Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК

Рассмотрена на заседании ПЦК (предметной цикловой комиссии) общеобразовательных и социально-экономических дисциплин.

Протокол №01 от «___» августа 2022 г.

Председатель ПЦК: _____ (Смолев А.П.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы среднего профессионального образования по специальностям:

26.02.03. Судовождение.

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному учебному циклу основной профессиональной образовательной программы и является базовой общей дисциплиной.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- физические упражнения разной функциональной направленности;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Учебная нагрузка обучающегося – 118 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 118 часов, в том числе:

практических занятий – 118 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	118
Итоговая аттестация в форме зачета	

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
РАЗДЕЛ 1.	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ	6	
Тема 1.1. Социально- биологические основы Ф.К. и спорта.	Практические занятия: Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, самовоспитание, самосовершенствование. Психофизическая и профессионально- прикладная подготовка.	2 2	<i>1,2</i>
Тема 1.2 Основные понятия. Биологические и гуманитарные. Дисциплины изучающие человека	Практические занятия: Биология, анатомия, физиология, физиология спорта, психология. Их взаимосвязь с физической культурой и спортом. Организм человека. Функциональные системы. Саморегуляция. Самосовершенствование. Адаптация. Биоритмы. Двигательная активность. Мпк. Гиподинамия. Гипокинезия. Гипоксия.	1 1	<i>1,2</i>
Тема 1.3 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека.	Практические занятия: Взаимодействие систем организма. Воздействие природных и социально - экономических факторов на организм человека. Взаимосвязь всех систем организма. Роль нервной системы в регуляции взаимодействия всех систем организма. Роль желез внутренней секреции в регуляции взаимодействия всех систем организма. Адаптация организма к внешним факторам. Влияние социальных факторов.	2 2	<i>1,2</i>
Тема 1.4 Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития.	Практические занятия: Понятие системы организма. Нервная система. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Система кроветворения. Пищеварительная система. Ф.К. и личность. Неразрывная связь здоровья человека и его духовного состояния. Физические и психические особенности развития.	1 1	<i>1,2</i>
РАЗДЕЛ 2.	МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ	2	
Тема 2.1. Основы методики самомассажа	Практические занятия: Понятие массажа и самомассажа. Классификация приемов. Успокаивающий самомассаж. Возбуждающий самомассаж. Восстанавливающий самомассаж. Оздоровительный самомассаж. самомассаж при различных травмах.	2 2	<i>1,2</i>
РАЗДЕЛ 3.	ПРАКТИЧЕСКИЙ	102	
Тема 3.1 Легкая атлетика	Практические занятия: Техника бега и финиширования ; высокий старт ; бег на отрезках ; кроссовая подготовка ; метание мячей (гранат) в цель ; эстафетный бег ; совершенствование техники прыжка с места ; челночный бег	30 30	<i>1,2</i>
Тема 3.2	Практические занятия:	20	<i>1,2</i>

Гимнастика	Строевые упражнения : - повороты на месте , построения и перестроения в колонну по 2 , 4 , 5 и т. Д. ;повторение основных понятий : строй , интервал , дистанция , фланги. Общеразвивающие упражнения. Комплексы ОРУ без предметов способом поточно в движении; упражнения на гимнастической скамейке ; упражнения в играх и соревнованиях; упражнения ОФП на различные группы мышц . Перекладина высокая. Подъем переворотом , подъем в упор силой , подтягивание в висе, широким и узким хватом . Поднимание ног в висе до касания перекладины.	20	
Тема 3.3. Спортивные игры	Практические занятия: Футбол . Учебная игра . Баскетбол . Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления скорости, высоты отскока . Совершенствование техники броска по кольцу после ведения . Штрафной бросок . Учебная игра. Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов. Нижняя подача . Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после подачи . Учебная игра.	40	1,2
	Тема 3.4 Гиревой спорт	Практические занятия: Выполнение с гирей упражнений: жим , толчок , рывок ; а так же упражнений ОФП	
Тема 3.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практические занятия: Висы на гимнастической стенке. Перетягивание каната. Преодоление полосы препятствий	6	1,2
РАЗДЕЛ 4	КОНТРОЛЬНЫЕ	8	3
Тема 4.1 Контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов	8	
	Всего	118	
	Всего практических занятий	118	

Для характеристики уровня освоения 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, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия электронного тира, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

ПК в сборе, шведская стенка 6 шт., турник 5 шт., гимнастическая перекладина 1 шт., маты гимнастические 14 шт., тренажер для верхней и нижней тяги, тренажер «бабочка», стойка для подтягивания, скамья для пресса, стол для настольного тенниса, стол для армрестлинга, гантели, гири, штанги с блинами, спортивная форма, скакалки, секундомеры, рулетка, свистки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>
2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261>
3. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе

- физического воспитания школьников (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974>
4. Государственные стандарты по специальностям.
 5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.
 6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
 7. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
 8. Учебник «Физическая культура»10-11 класс, автор Лях В.И.,А.А.Зданевич издательство »Просвещение»,2015 год

Интернет-ресурсы:

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: www.infosport.ru/xml/t/default.xml Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
2. Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской федерации Web: minstm.gov.ru.
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: www.edu.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	<p>Экспертная оценка умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p> <p>Устный опрос (фронтальный и индивидуальный)</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Экспертная оценка выполнения заданий на практических занятиях</p>
использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<p>Экспертная оценка умения использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>Устный опрос (фронтальный и индивидуальный)</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Экспертная оценка выполнения заданий на практических занятиях</p>
активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	<p>Экспертная оценка умения активно применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Устный опрос (фронтальный и индивидуальный)</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Экспертная оценка выполнения заданий на практических занятиях</p>
Знания:	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	<p>Экспертная оценка знания современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>

	<p>с учебной и производственной деятельностью</p> <p>Устный опрос (фронтальный и индивидуальный)</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Экспертная оценка выполнения заданий на практических занятиях</p> <p>Зачет</p>
<p>физические упражнения разной функциональной направленности</p>	<p>Экспертная оценка знания физических упражнений разной функциональной направленности</p> <p>Устный опрос (фронтальный и индивидуальный)</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Экспертная оценка выполнения заданий на практических занятиях</p> <p>Зачет</p>
<p>основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Экспертная оценка знания основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>Устный опрос (фронтальный и индивидуальный)</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Экспертная оценка выполнения заданий на практических занятиях</p> <p>Зачет</p>
<p>технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта</p>	<p>Экспертная оценка знания технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта</p> <p>Устный опрос (фронтальный и индивидуальный)</p> <p>Тестирование</p> <p>Сдача нормативов</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Экспертная оценка выполнения заданий на практических занятиях</p> <p>Зачет</p>