

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Н.А. Притыкина

« 31 »

2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальностей

- 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)
- 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)
- 26.02.03 Судовождение
- 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок
- 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство
- 35.02.11 Промышленное рыболовство

Санкт-Петербург

2021 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего общего образования (далее СОО)

23.02.01 «Организация перевозок и управления на транспорте» (по видам)

26.02.03 «Судовождение»

26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

35.02.09 «Ихтиология и рыбоводство»

15.02.06 «Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)»

35.02.11 «Промышленное рыболовство»

Организация-разработчик: СПб МРК (филиал) ФГБОУ ВО «КГТУ».

Разработчики:

Жосан Максим Валентинович- преподаватель физической культуры СПб МРК (филиал) ФГБОУ ВО «КГТУ».

Рецензенты:

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета ИТМО факультета СПО.

Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК (филиал) ФГБОУ ВО «КГТУ».

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель ПЦК  (Смолев А.П.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО

23.02.01 «Организация перевозок и управления на транспорте» (по видам)

26.02.03 «Судовождение»

26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

35.02.09 «Ихтиология и рыбоводство»

15.02.06 «Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)»

35.02.11 «Промышленное рыболовство»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному циклу основной образовательной программы.

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

формирование физической культуры личности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое совершенствование.

Для достижения этой цели необходимо решение задач:

создание целостного представления о физической культуре,

формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни, воспитанию нравственных качеств, обеспечение профессионально прикладной физической подготовленности.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего

учебного процесса в следующих формах: учебные занятия,

занятия в спортивных секциях по интересам, массовые спортивные мероприятия.

Врачебный контроль организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

в процессе обучения учащиеся сдают нормативы общей физической подготовки утвержденные на заседании предметной комиссии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

основы здорового образа жизни

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 234 часа, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;
самостоятельная работа обучающегося – 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
Итоговая аттестация в форме дифференцированного 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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	теоретический	12	
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	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс утренней зарядки	2	
Тема 1.2 Основные понятия. Биологические и гуманитарные Дисциплины изучающие человека	Курсант должен знать что изучают дисциплины: - 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.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	2	
Тема 1.3 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система . Воздействие природных и соц.-экономических факторов на организм человека.	Курсант должен иметь представление : - о взаимодействии систем организма - о воздействии 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.	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	1	
Тема 1.4 Краткая характеристика функциональных систем Организма . Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития .	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.	2	1,2

Раздел 2.	методико-практический	8	
Тема 2.1. Основы методики самомассажа	Понятие массажа и самомассажа. Классификация приемов. Успокаивающий самомассаж. Возбуждающий самомассаж. Восстанавливающий самомассаж. Оздоровительный самомассаж. самомассаж при различных травмах. Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений с гантелями	4	1,2
Раздел 3.	практический	194	
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	2
	Самостоятельная работа обучающихся Легкий бег	30	
Тема 3.2 Гимнастика	Практические занятия 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	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивания	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 элементов ранее изученных в школе. Нижняя подача . Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после подачи . Учебная игра	32	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Легкий бег	32	
Тема 3.5 Гиревой спорт	Практические занятия. Выполнение с гирей упражнений: жим , толчок , рывок ; а так же упражнений ОФП	15	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	15	
Раздел 4	контрольный	20	
Тема 4.1. Контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	11	
Всего		234	

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>
2. 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>
3. 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>.

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. 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>
3. Учебник «Физическая культура»10-11 класс, автор Лях В.И.,А.А.Зданевич издательство »Просвещение»,2015 год
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования-«Академия» 2014 год.
5. 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>
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>

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
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">- домашние задания-практические занятия <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">-работа на уроке-сдача контрольных нормативов.