



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА**  
**ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»**  
Велико-Устюгский филиал Федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Государственный университет морского и речного флота  
имени адмирала С.О. Макарова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*по специальности 26.02.03 Судовождение*  
*программы подготовки специалистов среднего звена*  
*углубленной подготовки*

Великий Устюг  
2020 г.

**ОДОБРЕНА**

на заседании ПЦК общеобразовательных и  
общетехнических дисциплин

Протокол от 31.08.2020 № 1

Председатель Кис В.В.Киселёва

**УТВЕРЖДЕНА**

Заместитель директора по УВР

С.Е.Соловьёв  
31 08 2020

**Организация-разработчик:** Велико-Устюгский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ  
имени адмирала С.О. Макарова»

**Разработчик:**

Двойников Олег Викторович – преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014 №441 по специальности 26.02.03 Судовождение

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 26.02.03 Судовождение углубленной подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 «Техника и технологии кораблестроения водного транспорта».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (ОГСЭ.05)

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

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

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

**знать**:

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

В результате освоенных знаний и умений развиваются общие компетенции (ОК)

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 6. Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

### 1.4. Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 416 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 208 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 208 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)	416
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
<i>в том числе:</i>	
<i>теоретические занятия</i>	-
<i>практические занятия</i>	208
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
<b>Промежуточная аттестация</b> 5 курс, 10 сем	Дифференцированный зачет

### 2.2. Тематический план

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК)	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины. Макс/обязательная/самост. учебная нагрузка, часов
<b>2 курс</b>		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 1. Лёгкая атлетика.	40/20/20
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	16/8/8
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	16/8/8
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка.	20/10/10
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 5. Лыжная подготовка.	40/20/20
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 6. Спортивная гимнастика.	20/10/10
	<b>Всего 2 курс</b>	<b>152/76/76</b>
<b>3 курс</b>		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 1. Лёгкая атлетика.	32/16/16
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	12/6/6
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	12/6/6
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка.	20/10/10
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 5. Лыжная подготовка.	32/16/16
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 6. Спортивная гимнастика.	20/10/10
	<b>Всего 3 курс</b>	<b>128/64/64</b>

<b>4 курс</b>		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 1. Лёгкая атлетика.	20/10/10
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	8/4/4
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	8/4/4
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка.	20/10/10
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 5. Лыжная подготовка.	28/14/14
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 6. Спортивная гимнастика.	16/8/8
	<b>Всего 4 курс</b>	<b>100/50/50</b>
<b>5 курс</b>		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 1. Лёгкая атлетика.	4/2/2
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.	4/2/2
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 3. Спортивные игры. Волейбол.	4/2/2
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 4. Общая и прикладная физическая подготовка.	12/6/6
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 5. Лыжная подготовка.	8/4/4
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	Тема 6. Спортивная гимнастика.	4/2/2
	<b>Всего 5 курс</b>	<b>36/18/18</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>416/208/208</b>

312/1

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов (макс/обяз/сам.р)	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Тема 1. Лёгкая атлетика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>96/48/48</b>		
	1. Роль физической культуры для обеспечения безопасности персонала и судна. Правила ТБ. Первая помощь	48	2	
	2. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.			
	3. Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега.			
	4. Техника бега на длинные дистанции. Техника челночного бега.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Бег на короткие дистанции.		48	2
	2. Метание гранаты.			
	3. Бег 60 м. на результат.			
	4. Бег 100м. на результат.			
	5. Челночный бег.			
	6. Бег 1000 м. (Ю), 500 м. (Д) на результат.			
	7. Прыжок в длину с разбега на результат			
	8. Кроссовая подготовка.			
	9. Метание гранаты на результат.			
10. Бег 3000м. (Ю), 2000 м. (Д).				
11. Правила. ТБ.				
12. Первая помощь.				
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	48			
Развитие выносливости, скорости, ловкости и прыгучести.				
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>40/20/20</b>		
	1. Техника ведения мяча.	20	2	
	2. Техника и виды передач, ловли.			
	3. Техника броска с места.			
	4. Техника броска после 2 - х шагов.			
	5. Техника штрафного броска.			
	6. Учебные игры. Судейство. Соревнования.			
	7. Правила. ТБ. Первая помощь.			

	<b>Практические занятия</b>			2
	1.	Техника ведения мяча.		
	2.	Техника и виды передач.		
	3.	Техника бросков.		
	4.	Первая помощь.		
	5.	Правила.		
	6.	Учебные игры.		
	7.	Соревновательные игры.		
	8.	Судейство. ТБ.		
	9.	Контрольное занятие по технике владения мячом.		
	10.	Контрольное занятие по броскам.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		20		
Развитие быстроты, ловкости. Броски по кольцу. Двусторонняя игра.				
<b>Тема 3. Спортивные игры. Волейбол. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>40/20/20</b>	
	1.	Техника приёма и передачи мяча сверху.	20	2
	2.	Техника приёма и передачи мяча снизу.		
	3.	Техника подачи мяча. Учебные игры.		
	4.	Учебные игры.		
	5.	Соревнования. Судейство.		
	6.	Первая помощь. Правила ТБ.		
	<b>Практические занятия</b>		20	2
	1.	Техника приёма и передачи мяча сверху.		
	2.	Техника приёма и передачи мяча снизу.		
	3.	Техника подачи мяча.		
	4.	Техника подачи мяча.		
	5.	Тактические действия.		
	6.	Учебные игры.		
	7.	Соревновательные игры.		
	8.	Правила.		
	9.	Судейство.		
	10.	ТБ.		
	11.	Первая помощь.		
	12.	Контрольное занятие по технике владения мячом.		
13.	Контрольное занятие по подачи мяча.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		20		
Развитие гибкости, ловкости, быстроты. Подачи мяча, приёмы. Двусторонняя игра.				

<b>Тема 4.</b> <b>Общая и прикладная физическая подготовка</b> <b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>72/36/36</b>	
	1.	Развитие физических качеств.	36	2
	2.	Упражнения на тренажёрах.		
	3.	Спортивные игры.		
	<b>Практические занятия</b>		36	2
	1.	Развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах.		
	2.	Развитие физических качеств. Упражнения на тренажёрах.		
	3.	Развитие физических качеств. Спортивные игры.		
	4.	Развитие физических качеств. Спортивные игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		36	
Развитие физических качеств, занятия на тренажёрах.				
<b>Тема 5.</b> <b>Лыжная подготовка.</b> <b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>108/54/54</b>	
	1.	ТБ. Одежда лыжника.	54	2
	2.	Экскурсия на лыжную базу.		
	3.	Техника попеременного хода.		
	4.	Техника одновременных ходов.		
	5.	Техника конькового хода.		
	<b>Практические занятия</b>		54	2
	1.	Техника попеременного хода.		
	2.	Техника одновременных ходов.		
	3.	Техника конькового хода.		
	4.	Контрольное занятие - бег на лыжах 1000м. на результат.		
	5.	Контрольное занятие – бег на лыжах 3000м. на результат.		
	6.	Контрольное занятие – бег на лыжах 5000м. на результат.		
	7.	ТБ.		
8.	Первая помощь.			
9.	Соревновательные занятия.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		54		
Развитие выносливости, силы. Катание на лыжах.				
<b>Тема 6.</b> <b>Спортивная гимнастика.</b> <b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7,</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>60/30/30</b>	
	1.	Изучение техники упражнений на брусках.		2
	2.	Изучение техники упражнений на перекладине.		
	3.	Лазание по канату.		
	4.	Комбинации. ТБ. Первая помощь.		

	<b>Практические занятия</b>		
1.	Изучение техники упражнений на брусьях.	30	2
2.	Изучение техники упражнений на перекладине.		
3.	Страховка и самостраховка.		
4.	Комбинации.		
5.	Совершенствование комбинаций на спортивных снарядах.		
6.	Лазание по канату на время.		
7.	Контрольное занятие - лазание по канату в три приёма.		
8.	Контрольное занятие - комбинация на брусьях		
9.	Контрольное занятие – комбинация на перекладине.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	Развитие силы. Занятия на снарядах.	30	
	<b>Дифференцированный зачет.</b>		
		<b>Всего</b>	<b>416/208/208</b>

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия

1. спортивного зала с площадками (помещениями) для занятий спортивными играми, гимнастикой и силовой подготовкой;
2. открытого стадиона широкого профиля.

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

Скамейки  
Стол теннисный, сетка для настольного тенниса  
Копье, диск  
Кольца баскетбольные  
Маты гимнастические  
Козел спортивный  
Мостик гимнастический  
Канат для перетягивания  
Сетка волейбольная  
Мячи баскетбольные, волейбольные  
Беговые лыжи, палки, крепления для ботинок, ботинки -60 комплектов  
Гранаты 500гр, 700гр  
Флажки, рулетка, секундомер, свистки  
Гири, гантели, штанги  
Мячи футбольные

#### **Открытый стадион широкого профиля:**

Оборудование: наклонная лестница – 2 шт., шест металлический, вертикальная лестница – 4 шт. турники – 4 шт., брусья параллельные – 2 шт., бревно на цепях, забор, спортивная площадка.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### ***Основные источники:***

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования/ А.А.Бишаева. – 7-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014г  
<http://www.academia-moscow.ru/>

##### ***Дополнительные источники***

1. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. <http://biblioclub.ru>

##### ***Ресурсы Интернет:***

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. <http://www.openclass.ru/sub>
3. <http://www.it-n.ru/communities.com>

4. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. [http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti\\_dlya\\_uchitelei\\_fizkulturi/](http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, тестирования физической подготовки, определения уровня физической подготовки, дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ о роли физической культуры в общекультурной, социальной сфере и физическом развитии человека;</li> <li>▪ основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<p>Текущий контроль: практические задания, тестирование физической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Текущий контроль: практические задания, тестирование физической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области эксплуатации судовых энергетических установок; - оценка эффективности и качества выполнения	Экспертное наблюдение и оценка при проведении практических занятий, проведении зачета и дифференцированного зачета
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области эксплуатации энергетических установок	Экспертное наблюдение и оценка при проведении практических занятий, проведении зачета и дифференцированного зачета
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Экспертное наблюдение и оценка при проведении практических занятий, проведении зачета и дифференцированного

		зачета
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Экспертное наблюдение и оценка при проведении практических занятий, проведении зачета и дифференцированного зачета

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 – 100	5	отлично
80 – 89	4	хорошо
70 – 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно