

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
М.И. Трохорова
« 20 / 18 г.»



СОГЛАСОВАНО
Руководитель МО
Р.О. Кудряшова
« 09 / 18 г.»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по
профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.06
Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

Организация-разработчик: «Томский техникум водного транспорта и
судоходства»
Разработчики: Шмчат Дмитрий Владиславович, Серыхов Максим Викторович,
преподаватели

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Область применения программы

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальности СПО 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОСС.04 Физическая культура.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общей культуре в профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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

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

В процессе обучения, обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результаты выполнения заданий.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальная учебная нагрузка обучающегося 312 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 156 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 156 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем часов	Вид учебной работы
312	Максимальная учебная нагрузка (всего)
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)
156	Практические занятия
17	Гимнастика с основами акробатики
25	Легкая атлетика
20	Баскетбол
20	Волейбол
20	Футбол
13	Борьба
21	Атлетическая гимнастика
16	Профессионально-прикладная физическая подготовка
4	Промежуточная аттестация
156	Самостоятельная работа обучающегося (всего)
	Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ЛТФ) и др.
<p style="text-align: center;"><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i> <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></p>	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Гимнастика с основами акробатики	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гимнастика с основами акробатики. Т.Б. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения, стрейчинг, Подготовка к ГТО 3. Прикладные упражнения, стрейчинг, Подготовка к ГТО 4. Кувёрки. 5. Стойки. На руках, голове, лопатках 6. Силовые упражнения на турнике. Упражнения на малых брусьях 7. Опорный прыжок 8. Методика составления комплекса утренней гимнастики. Демонстрация комплексов. 9. Больные упражнения. Соединение элементов <p>Контрольные занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сдача контрольных нормативов 	<p>36</p> <p>1 3 2 1 1 2 2 1 1</p>	<p>2</p>
<p>Самостоятельная работа</p> <p>Отработать самостоятельно следующие элементы: Прыжок в длину с места, приседания на одной ноге, прыжки через возвышенность, утренняя пробежка, зарядка, закалывание водой и воздухом, солнечные ванны, упражнения на турнике.</p>	<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Практическое занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Легкая атлетика. Т.Б. Освоение техники беговых упражнений. 2. Освоение техники беговых упражнений 3. Техника низкого старта, высокого старта. Цикл шага в беге 4. Финиширование 5. Техника бега. Спринт. Бег 100, 200 м. Подготовка к ГТО 6. Техника бега. Стайер. Бег 400, 800, 1000 м 7. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м, 4х200м, 4х400м. 8. Бег на дистанцию до 3000 м, Подготовка к ГТО 	<p>19</p> <p>55</p> <p>25</p> <p>1 1 1 1 2 2 2</p>	<p>2</p>

	9	Упражнение на развитие взрывной силы ног	1		
	10	Бег «фарглек»	1		
	11	Прыжок в длину с места	1		
	12	Техника бега. Стайер. Бег 400, 800, 1000 м	1		
	13	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400м	1		
	14	Бег по прямой с различной скоростью	1		
	15	Равномерный бег на дистанцию 3000 м	1		
	16	Метание теннисного мяча в цель	1		
	17	Метание теннисного мяча на дальность	1		
	18	Прыжок в длину с места	2		
	Контрольные занятия				
	1.	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике	2		
				30	
Самостоятельная работа					
Обработать самостоятельно элементы:					
Прыжок в длину с места					
Метание теннисного мяча					
Бег на дистанцию до 3000м					
Бег 100, 200, 400, 800 м.					
	Раздел 3. Спортивные игры		118		
	Тема 3.1 Баскетбол		40		
	Практические занятия		20		2
	1.	Баскетбол. Т.Б. Правила игры. Основные игровые элементы	1		
	2.	Ведение мяча	2		
	3.	Передачи. Двумя руками	1		
	4.	Передачи. Одной рукой	1		
	5.	Техника перемещений. Бег, рывок, прыжки, приставные шаги, остановки, повороты	1		
	6.	Техника перемещений. Бег, рывок, прыжки, приставные шаги, остановки, повороты	1		
	7.	Броски. Штрафной бросок, в движении, в прыжке, одной рукой, двумя руками	1		
	8.	Тактика нападения	2		
	9.	Учебная игра	2		

10.	Броски. Штрафной бросок, в движении, в прыжке, одной рукой, двумя руками.	2		
11.	Техника защитных действий. Перемещения, отбор, перехват, блокировка, выбивание, накрывание, отбивание	1		
12.	Техника защитных действий. Перемещения, отбор, перехват, блокировка, выбивание, накрывание, отбивание	1		
13.	Учебная игра	1		
14.	Техника защитных действий. Перемещения, отбор, перехват, блокировка, выбивание, накрывание, отбивание	1		
15.	Учебная игра	1		
Контрольные занятия				
1.	Сдача контрольных нормативов по теме баскетбол	1		

Самостоятельная работа

Отработать самостоятельно следующие элементы:

- Ведение мяча
- Ловля мяча двумя руками
- Ловля мяча одной рукой
- Бросок по кольцу двумя руками сверху
- Бросок одной рукой сверху
- Штрафной бросок
- Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита
- Ловля мяча с полукотока
- Передача мяча одной рукой
- Броски по кольцу в движении

Тема 3.2 Волейбол

Практическое занятие		36		
1.	Волейбол. ТБ. Правила игры. Стойки.	1	20	2
2.	Стойки. Перемещения. Шаги, бег, падение, прыжки	1		
3.	Перемещения. Игра в падении от сетки	1		
4.	Подачи верхние	2		
5.	Подачи нижние	1		
6.	Нападающие удары. Прямые	1		
7.	Нападающие удары. Боковые	1		
8.	Блокирование на месте	1		

	9. Блокирование в движении	2		
	10. Тактика нападения	2		
	11. Учебная игра	3		
	12. Обманные движения	1		
	13. Учебная игра	2		
	Контрольные занятия			
	1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол	1	16	
	Самостоятельная работа			
	Отработать самостоятельно следующие элементы: Верхняя прямая подача Боковая подача Нижняя подача Прием мяча снизу после подачи Передача вперед Передача назад Прямой, боковой нападающие удары			
	Тема 3.3 Футбол		42	
	Практическое занятие		20	2
	1. Футбол. Т.Б. Правила игры	1		
	2. Стойки и перемещения без мяча	1		
	3. Ведения мяча	2		
	4. Остановка мяча	1		
	5. Передачи	2		
	6. Удары на точность	2		
	7. Удары по мячу внутр. И внеш. Стороной стопы	1		
	8. Удары по мячу головой	1		
	9. Прием и обработка мяча	1		
	10. Учебная игра	2		
	11. Финты	1		
	12. Тактика игры	2		
	13. Учебная игра	2		
	Контрольные занятия			
	1. Сдача контрольных нормативов по теме футбол	1		

Самостоятельная работа				
Отработать самостоятельно следующие элементы: Ведение мяча Техника удара по мячу ногой, головой Остановка мяча ногой, грудью. Удар по лезущему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуготскока Удар головой в прыжке Обманные движения Обводка соперника				22
Раздел 4. Борьба				33
		Практическое занятие		
		1. Самостраховка при падении	1	13
		2. Задняя подножка под выставленную ногу. Отработка в схватках	2	2
		3. Бросок рывком за пятку. Рычак локтя через бедро.	2	2
		4. Бросок через бедро. Учебная схватка.	2	2
		5. Рычак локтя через предплечье. Узел локтя. Ущемление ахиллова сухожилия.	3	3
		6. Подсечка с падением. Улучшающий прием сзади. Прием «Мельница».	3	3
Самостоятельная работа				20
Отработать самостоятельно следующие элементы: Совершенствование перемещений. Совершенствование технических приёмов Совершенствование прихвата, разворотов под бросок Отработка хвата Отработка болевых приемов ОРУ с гантелями, с мешком, со скакалкой Функциональная подготовка				
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка				16
		Практическое занятие		
		1. Командные ролевые подвижные игры	2	16
		2. Перетягивание каната	2	2

	3.	Статические упражнения	2			
	4.	Стрейчинг, метание гранаты, подготовка к ГТО	2			
	5.	Развитие и совершенствование тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, совершенствование профессионально важных функций – быстроты зрительных различий, тактильной чувствительности пальцев рук, концентрации внимания;	1			
	6.	Развитие и совершенствование общей выносливости	3			
	7.	Армейский тест «Купера»	4			
	Раздел 6. Атлетическая гимнастика			50		2
	Практическое занятие			21		
1	Атлетическая гимнастика. Т.Б. Тяги Жимы	3				
2	Рывок. Толчок. Подготовка к ГТО	3				
3	Упражнения на мышцы спины, Подготовка к ГТО	2				
4	Упражнения на грудные мышцы	2				
5	Упражнения на развитие мышц ног	2				
6	Упражнения на развитие мышц рук	2				
7	Упражнения на развитие мышц кора	2				
8	Упражнения на развитие силовой выносливости	4				
Контрольные занятия						
1	Сдача контрольных нормативов	1				
Самостоятельная работа			29			
Отработать самостоятельно следующие упражнения:						
Отжимания от пола с отягощением						
Подтягивание на перекладине с отягощением						
Промежуточная аттестация						
1	Зачет / Диф. Зачет.	4	4			
		Практические занятия		156		
		Самостоятельная работа		156		
		Всего		312		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Гимнастика с основами акробатики:

- Стенка гимнастическая 2 шт
- Козел гимнастический 1 шт
- Конь гимнастический 1 шт
- Мост гимнастический подкидной 1 шт
- Скамейка гимнастическая жесткая 8 шт
- Скамья атлетическая наклонная 1 шт
- Стойка для штанги 1 шт
- Трифы тренировочные 2 шт
- Лантели 10 шт

- Коврик гимнастический 15 шт
- Маты гимнастические 10 шт
- Мяч набивной (5 кг) 5 шт.
- Мяч малый (теннисный) 3 шт
- Скакалка гимнастическая 5 шт
- Палка гимнастическая 12 шт
- Обруч гимнастический 3 шт

Легкая атлетика:

- Дорожка разминочная для прыжков в длину с места
- Ружлетка измерительная (7,5 м.) 1 шт
- Теннисные мячи 3 шт.

- Секундомер

Спортивные игры:

- Шиты баскетбольные навесные с кольцами 5 шт
- Мячи баскетбольные 15 шт
- Жилетки игровые 12 шт

- Стойки волейбольные универсальные

- Сетка волейбольная 1 шт

- Мячи волейбольные 15 шт

- Табло перекидное 1 шт

- Мячи футбольные 15 шт

- Насос для накачивания мячей 1 шт

- Фишки размоточные 20 шт

ППФП:

- канат 1 шт.

- теннисные мячи 3 шт.

- гиря 16кг, 24 кг

Борьба классическая, самбо:

Маты гимнастические 10 шт

Атлетическая гимнастика:

Мяч набивной 5 кг 2 шт.

Штанга наборная до 50 кг 2 шт.

Тренажер «кроссовер»

- Скамья тяжёловатлетическая 2 шт.
- Лантели наборные до 20 кг 2 шт.
- Тренажер для сведения ног 1 шт.
- Скамья со стойками под штангу 1 шт.
- Гри 16 кг-2 шт., 24-2 шт., 32-2шт
- Шведская стенка 2 шт.
- Турник 2 шт.
- Спортивные залы:
- Спортивный зал игровой
- Спортивный зал силовой гимнастики
- Кабинет учителя
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Фитнес зал

ЛИТЕРАТУРА

- Основные источники:**
1. Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник для СПО.-М.: ИЦ Академия, 2018 г.

Дополнительные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: СПО/Быченков С.В., Везеницын О.В.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — ЭБС «IPRbooks».
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: СПО/Быченков С.В., Везеницын О.В.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2017.— 211 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьеберегающая программа по физической культуре [Электронный ресурс]/— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и Информатики, 2016.— 14 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63317.html>. — ЭБС «IPRbooks»
5. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьеберегающая программа по физической культуре [Электронный ресурс]/— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и Информатики, 2016.— 14 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63317.html>. — ЭБС «IPRbooks»

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнение обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов. Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта.

<p>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p> <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией информацией - домашние задания проблемного характера Студенты специальной медицинской группы выполняют написание рефератов и подготовка докладов. <p>Экспертная оценка преподавателем подготовки студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Опрос преподавателем</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Демонстрация и экспертная оценка упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание) Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Оценка техники выполнения двитательных действий (проводится в ходе занятия): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары в цель подачи, передача, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных занятий по спортивным играм. Оценка</p>

<p>Показатели оценки результатов</p> <p>Основание необходимости профессиональной подготовки для осуществления профессиональной деятельности</p> <p>Соответствие техники выполнения упражнения</p> <p>Оформление</p> <p>Ответственность за свои действия и поступки</p> <p>Определить последствия риска</p> <p>Осуществление контроля, оценки и коррекции</p> <p>то процессу и результатам</p> <p>Распределить функции (роли) участников</p> <p>Осуществлять анализ выполненных задач</p> <p>Обоснование необходимости физической подготовки</p> <p>Анализ результатов принятых решений при составлении преподавателем задачи.</p>	<p>Результаты обучения (освоенные умения, знания, общие компетенции)</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать ответственность за работу команды или себя, разрешать конфликты (подчиненных), результаты выполнения</p>
---	--

<p>выполнения студентом функций судьи (спец. медийная группа и временно освобожденные). Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивной гимнастики</p> <p>Оценка техники выполнения упражнения на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самоотягощение проведение фрагмента занятия или занятия <i>Борьба</i></p> <p>Экспертная оценка техники выполнения боевых приемов, страховки и самоотраховки. Знание основ по самообороне. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i></p> <p>Уметь использовать упражнения на растяжку с целью восстановления после рабочего дня. Знать технические особенности при выполнении упражнения с отягощением в быту.</p>	
--	--