


ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Томский техникум водного транспорта и судоходства»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МО  
  
Р.О.Кудряшова  
« 01 » 08. 20 18 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
  
М.Л.Прохорова  
« 01 » 08. 20 18 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования  
**26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.**

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Томский техникум водного транспорта и судоходства»

Разработчики: Шимчаг Дмитрий Владиславович, Сероухов Максим Викторович, преподаватели

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы учебной дисциплины .....	4
Структура и содержание учебной дисциплины .....	5
Тематический план и содержание учебной дисциплины: «Физическая культура» .....	6
Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» .....	12
Литература .....	14
Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	15

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.**

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

**Цели и задачи дисциплины** – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- о роли физической культуры в общекультурном, 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), результат выполнения заданий.

### **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 312 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся 156 часов;
- самостоятельная работа обучающихся 156 часов.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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



**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
<b>Раздел 1</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастика с основами акробатики. Т.Б. Строевые упражнения.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения, стрейчинг, Подготовка к ГТО</li> <li>3. Прикладные упражнения, стрейчинг, Подготовка к ГТО</li> <li>4. Кувьрки.</li> <li>5. Стойки. На руках, голове, лопатках</li> <li>6. Силовые упражнения на турнике. Упражнения на малых брусьях</li> <li>7. Опорный прыжок</li> <li>8. Методика составления комплекса утренней гимнастики. Демонстрация комплексов.</li> <li>9. Вольные упражнения. Соединение элементов</li> </ol> <p><b>Контрольные занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдача контрольных нормативов</li> </ol>	36 17 3 2 1 2 2 2 1 1	2
<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Отработать самостоятельно следующие элементы:</p> <p>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><b>Раздел 2. Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика. Т.Б. Освоение техники беговых упражнений.</li> <li>2. Освоение техники беговых упражнений</li> <li>3. Техника низкого старта, высокого старта. Цикл шага в беге</li> <li>4. Финиширование</li> <li>5. Техника бега. Спринт. Бег 100, 200 м. Подготовка к ГТО</li> <li>6. Техника бега. Стайер. Бег 400, 800, 1000 м</li> <li>7. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400м.</li> <li>8. Бег на дистанцию до 3000 м, Подготовка к ГТО</li> </ol>	19 25 1 1 1 2 2 2	2
		55	

	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		
	<b>Контрольные занятия</b>				
	1.	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике	2		
	<b>Самостоятельная работа</b>				
	Обработать самостоятельно элементы: Прыжок в длину с места Метание теннисного мяча Бег на дистанцию до 3000м Бег 100, 200, 400, 800 м.			30	
	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			118	
	<b>Тема 3.1 Баскетбол</b>			40	
	<b>Практические занятия</b>			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		
<b>Контрольные занятия</b>				
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 колыцу 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 полуотскока

Передача мяча одной рукой

Броски по колыцу в движении

**Тема 3.2 Волейбол**

		36		
<b>Практическое занятие</b>		20		2
1.	Волейбол. ТБ. Правила игры. Стойки.	1		
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		
	<b>Контрольные занятия</b>			
	1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол	1		
			16	
<b>Самостоятельная работа</b>				
Отработать самостоятельно следующие элементы:				
Верхняя прямая подача				
Боковая подача				
Нижняя подача				
Прием мяча снизу после подачи				
. Передача вперед				
Передача назад				
Прямой, боковой нападающие удары				
	<b>Тема 3.3 Футбол</b>		42	
	<b>Практическое занятие</b>		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. Фитнги	1		
	12. Тактика игры	2		
	13. Учебная игра	2		
	<b>Контрольные занятия</b>			
	1. Сдача контрольных нормативов по теме футбол	1		

<p><b>Самостоятельная работа</b>          Отработать самостоятельно следующие элементы:          Ведение мяча          Техника удара по мячу ногой, головой          Остановка мяча ногой, грудью.          Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полупрыжка          Удар головой в прыжке          Обманные движения          Обводка соперника</p>		22	
<p><b>Раздел 4.          Борьба</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостраховка при падении</li> <li>2. Задняя подножка под выставленную ногу. Отработка в схватках</li> <li>3. Бросок рывком за пятку. Рычак локтя через бедро.</li> <li>4. Бросок через бедро. Учебная схватка.</li> <li>5. Рычак локтя через предплечье. Узел локтя. Ущемление ахиллова сухожилия.</li> <li>6. Подсечка с падением. Улучшающий прием сзади. Прием «Мельница».</li> </ol>	33	2
<p><b>Самостоятельная работа</b>          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</p>		20	
<p><b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>		16	
<p><b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Командные ролевые подвижные игры</li> <li>2. Перетягивание каната</li> </ol>	16	2



Раздел Б. Аглетическая гимнастика	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 – быстрой зрительных различий, тактильной чувствительности пальцев рук, концентрации внимания;	1		
	6	Развитие и совершенствование общей выносливости	3		
	7	Армейский тест «Купера»	4	50	2
	<b>Практическое занятие</b>			21	
	1	Аглетическая 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			
<b>Контрольные занятия</b>					
1	Сдача контрольных нормативов	1			
<b>Самостоятельная работа</b>			29		
Отработать самостоятельно следующие упражнения:					
Отжимания от пола с отягощением					
Подтягивание на перекладине с отягощением					
<b>Промежуточная аттестация</b>	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
- Грифы тренировочные 2 шт
- Гантели 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

Лёгкая атлетика:

- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- Рулетка измерительная (7.5 м.) 1шт
- Теннисные мячи 3 шт.
- Секундомер

Спортивные игры:

- Щиты баскетбольные навесные с кольцами 5 шт
- Мячи баскетбольные 15 шт
- Жилетки игровые 12 шт
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная 1шт
- Мячи волейбольные 15 шт
- Табло перекидное 1 шт
- Мячи футбольные 15 шт
- Насос для накачивания мячей 1шт
- Фишки разметочные 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 тяжелоатлетическая 2 шт.  
Гантели наборные до 20 кг 2 шт.  
Тренажер для сведения ног 1 шт.  
Скамья со стойками под штангу 1 шт.  
Гири 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: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 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: Профобразование, 2017.— 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 Здоровьесберегающая 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 Здоровьесберегающая 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, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> </ul> <p>Студенты специальной медицинской группы выполняют написание рефератов и подготовка докладов.</p> <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>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i></p> <p>Демонстрация и экспертная оценка упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание) Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i></p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом 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, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных занятий по спортивным играм. Оценка</p>



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

<b>Результаты обучения (освоенные знания, общие компетенции)</b>	<b>Показатели оценки результата</b>
<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 и нестандартных 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 (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p>Обоснование необходимости профессиональной деятельности для осуществления профессиональной деятельности</p> <p>Соответствие техники выполнения упражнения нормативов</p> <p>Ответственность за свои действия и поступки</p> <p>Определить последствия риска</p> <p>Осуществление контроля, оценки и коррекции деятельности по процессу и результатам</p> <p>Распределять функции (роли) участников</p> <p>Осуществлять анализ выполненных задач.</p> <p>Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения проф. обязанности.</p> <p>Анализ результатов принятых решений при выполнении оставленной преподавателем задачи.</p>