


Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Зеленодольский судостроительный колледж»
(ГАПОУ «ЗСК»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по учебно-производственной
работе ГАПОУ «Зеленодольский
судостроительный колледж»

 Э.Ф. Резатдинов
«01» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ «Зеленодольский
судостроительный колледж»

 Т.А. Хакимуллин
«01» 09 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА)

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 26.02.02 Судостроение

квалификация техник

форма обучения (очная)

Рассмотрено и одобрено на
заседании педагогического совета.

Протокол № 1

От «01» сентября 2023г.

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

26.02.02 Судостроение, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 26 ноября 2020 г. N 675 г. (для студентов с годом начала подготовки по учебному плану -2022).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Зеленодольский судостроительный колледж»

Разработчик (-и):

Сабитов В.З.- преподаватели общеобразовательных дисциплин ГАПОУ «Зеленодольский судостроительный колледж»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии дисциплин протокол № 1 от «01» сентября 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) входящей в состав укрупненной группы профессий **26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта**, по специальности **26.02.02 Судостроение**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Основы здорового образа жизни.
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 02, ОК 03, ОК 07		О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	180
в т.ч. в форме практической подготовки	...
в т.ч.	
теоретическое обучение	нет
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	нет
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	178
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	нет
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	нет
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<i>Консультации к промежуточной аттестации</i>	нет
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7 семестр) диф. зачета (8 семестр)	да

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и форма организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		36	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 1.1. Основы знаний. Легкая атлетика.	Практические занятия. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции.	4	
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Стартовый разгон по прямой. Совершенствование техники бега на 100м.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 1.3. Бег 100м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100м, 4×400м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении. Выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08

Тема 1.4. Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м. Подтягивание на высокой перекладине.	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Стартовый разгон по выражу.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с отягощением.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 1.6. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	Техника выполнения прыжков в длину способом согнув ноги.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 1.7. Длительный бег.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 8-10 минут.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Совершенствование техники длительного бега. Кросс 2 км.	4	
Тема 1.8. Развитие выносливости.	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег – 1000 м., без учета времени. Тренировка в подтягивании.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Раздел 2. Настольный теннис		16	
Тема 2.1. Техника безопасности	Практические занятия.	4	

<p>при игре в настольный теннис. Стойки и перемещения теннисиста. Технические приемы.</p>	Общая физическая подготовка. Изучение техники подач.		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Изучение техники игровых приемов.	4	
<p>Тема 2.2. Изучение правил игры. Выполнение контрольных нормативов.</p>	Судейство.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Контрольные нормативы. Техника подач, игровые приемы, правила игры в настольный теннис.	4	
	Раздел 3. Баскетбол	33	
<p>Тема 3.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</p>	Практические занятия.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.		

Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Общая физическая подготовка. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 3.4. Техника выполнения бросков мяча	Выполнение контрольных нормативов руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 3.5. Изучение тактики защиты и нападения.	Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух-трех игроков. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 3.6. Круговая тренировка на уроках баскетбола.	Круговая тренировка на уроках баскетбола. Комплекс №1. Комплекс №2.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 3.7. Совершенствование технических и тактических навыков игры в баскетбол.	Эстафеты с элементами баскетбола в различных сочетаниях. Двухсторонняя игра в баскетбол.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 3.8. Совершенствование	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	ОК 02, ОК 03, ОК

техники ведения мяча.			04, ОК 07, ОК 08
	Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка		17	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	Практические занятия.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км, изученным попеременными ходами.		
Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.		

Тема 4.3. Способы перехода с хода на ход.	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.		
Тема 4.4. Способы преодоления подъемов и спусков.	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 4.5. Способы торможений. Прохождение дистанций.	Выполнение торможения «плугом». упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Раздел 5. Волейбол		24	
Тема 5.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Техника передачи мяча.	Практические занятия.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки.		
	Выполнение приема-передачи одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	3	
	Изучение техники приема мяча двумя руками снизу.	3	
Тема 5.2 Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	3	

Тема 5.3. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 5.4. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с волейбольными мячами. Изучение техники выполнения нижней подачи. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 5.5. Контрольные нормативы.	Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Раздел 6. Гимнастика		11	
	Практические занятия.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ).		
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.		
Тема 6.2. Акробатические упражнения.	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад, в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	3	
	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов – К.Д.П.		
Тема 6.3. Контрольные нормативы.	Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08

Раздел 7. Легкая атлетика		31	
	Практические занятия.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 7.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный и челночный бег.	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Стартовый разгон по прямой. Совершенствование техник бега на 100м.		
Тема 7.2. Бег 100м, на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100м, 4×400м.	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 7.3. Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, подтягивание на высокой перекладине.	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Стартовый разгон по виражу.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 7.4. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с отягощением.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 7.5. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом согнув ноги.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 7.6. Длительный бег.	Совершенствование техники длительного бега. Кросс 2 км.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08

Тема 7.7. Круговая тренировка по физической культуре на уроках легкой атлетики.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №1 (общеукрепляющий).	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №2 (для прыгунов).	3	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №3 (для метателей).	3	
Тема 7.8. Оздоровительный бег. Терренкур.	Оздоровительный бег. Терренкур.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 7.9. Подвижные игры.	Полоса препятствий. Подвижные игры, развивающие прыгучесть.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Тема 7.10. Контрольные нормативы.	Выполнение контрольных нормативов.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7 семестр) диф. зачета (8 семестр)		12	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
ВСЕГО		180	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, в котором имеются:

- Гимнастические скамейки;
- Стенки гимнастические;
- Скамейки гимнастические жёсткие;
- Стойки волейбольные универсальные с сеткой;
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;

Тренажёрный зал, в котором имеются:

- Велотренажёр (эргометр);
- Эллиптический тренажёр (аэробный);
- Силовой грузоблочный тренажёр;
- Двухпозиционный универсальный силовой тренажёр;
- Стойка для штанги;
- Штанга тренировочная;
- Машина Смита;
- Набор гантелей разного веса

Технические средства обучения:

- Телевизор с DVD плеером;
- Аудио центр;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н /Д: Феникс, 2019. – 480 с.

3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. – М.: Юрайт, 2019. – 794 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

2. Кузьменко, Г. А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные

качества обучающихся спортсменов / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2020. – 896 с.

3. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019. – 304 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачет.
Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний	
Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений	

Умение владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Сдача норм ГТО	
Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Применение знаний в профессиональном и социальном развитии	
Знание оздоровительной системы физического воспитания.	Применение оздоровительной системы физического воспитания	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачет.
Знание основ здорового образа жизни	Соблюдение основ здорового образа жизни	

Лист регистрации изменений и дополнений рабочей программы

№ изм ене ния	Дата внесения изменения, проведения ревизии	Номера листов	Документ, на основании которого внесено изменение	Краткое содержание изменения	Ф.И.О. подпись
1	2	3	4	5	6