

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
«Дальневосточное мореходное училище» (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет»

Программа учебной дисциплины

Физическая культура ПУД 02/05-11-02-69

(уч. план 2022г.)

- 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов
- 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)
- 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)
- 35.02.11 Промышленное рыболовство

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО


на заседании ПЦК ОГСЭД

протокол № 1 от «1» 09 2022 г.

председатель ПЦК  Моос Н.Н.

УТВЕРЖДАЮ

зам. начальника по УВР

 Д.В.Бублиенко

протокол методического совета № 1

« 01 » 09 2022г.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальностям.

Организация-разработчик: «ДМУ» (филиал) ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»

Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины.....	2
2	Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
2.2	Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3	Условия реализации программы дисциплины.....	12
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	13

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности.

Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

учебная дисциплина относится к обязательным дисциплинам общеобразовательной подготовки, изучаемым на базовом уровне.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь:
личностных результатов:

- сознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

метапредметных результатов:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- умение использовать освоенные универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

предметных результатов:

- сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества и государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;
- сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, о правилах безопасности на транспорте; знание правил безопасного поведения на

транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; знать способы безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знание способов безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта, совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции;

сформированность представлений о роли России в современном мире, угрозах военного характера, роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы

предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;
знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;
сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

Таблица 2.1 - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Самостоятельные занятия	50+8(к)
Практические занятия	117
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры		16	
Тема 1.1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания.		1
	2. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО.		1
	3. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		1
	4. Здоровье и определяющие его факторы.		2
	5. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой.		1
	6. Составляющие ЗОЖ.		1
	7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.		2
	8. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2
	9. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.	3	
Самостоятельная работа. Работать с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на заданные темы	6		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль	Содержание учебного материала	2	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1
	2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.		1
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий, их гигиена.		2
	4. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		1
	5. Самоконтроль. Методы самоконтроля.		2
6. Участие в спортивных соревнованиях.	2		
		3	

уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		6	
Раздел 2. Легкая атлетика		30	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Методика проведения разминки. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Отработка низкого старта. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	4	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Упражнения для совершенствования техники бега. Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Проверка уровня физической подготовленности. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	2	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег. Определение ЧСС.	2	
Тема 2.4. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий.	2	
Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала Старт принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Игры на обучение техники эстафетного бега.	4	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	4	

Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления.		
	Прыжки в длину с места, отработка техники. Игры на обучение технике прыжков в длину.		
Тема 2.7. Метание малого мяча	Содержание учебного материала	4	
	Ознакомление с техникой метания. Изучение техники бросковых шагов. ТБ при метании.		
	Держание мяча и бросок с места. Овладение финальным усилием при броске. Совершенствование техники метания мяча с разбега.		
Тема 2.8. Развитие физических качеств работников средствами и методами физической культуры.	Содержание учебного материала	2	
	1. Физические способности, коррекция телосложения и функциональной подготовленности.		3
	2. Физические качества. Развитие физических качеств.		3
	3. Возрастные особенности развития.		3
	4. Возможности и условия развития отдельных физических качеств работников.		3
	Самостоятельная работа. Работать с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на заданные темы	6	
Раздел 3. Баскетбол		32	
Тема 3.1. Техника игры	Содержание учебного материала	2	
	Техника игры в баскетбол. Выполнение тестов.		
	Стойки и передвижения. Ведение, передача, броски мяча, остановки. Выполнение контрольных тестов		
Тема 3.2. Тактика игры	Содержание учебного материала	4	
	Тактика игры.		
	Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении и защите.		
Тема 3.3. Ведение игры	Содержание учебного материала	4	
	Ведение и правила игры.		

		Учебные двусторонние игры в баскетбол с соблюдением правил соревнований.		
Тема 3.4. Обучение и закрепление ведения игры	Содержание учебного материала		8	3
	Ведение и правила игры.			
	Выполнение комплекса упражнений на координацию движений.			
	Учебные двусторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.			
	Самостоятельная работа. Работать с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на заданные темы		6	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка			14	
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		2	1
	1.	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО.		
	2.	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.		
	3.	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.		
	4.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	5.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
Тема 4.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	Содержание учебного материала		4	1
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		
	2.	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		

	4.	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		2
				3
		Самостоятельная работа обучающихся. 1. Работать с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на заданные темы 2. Выполнять физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; 3. Выполнять физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	32	
Раздел 5. Гимнастика			44	
Тема 5.1. Строевые упражнения		Содержание учебного материала Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. 1. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.	6	
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения		Содержание учебного материала Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки. Практическое занятие № 21,22 1 Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах.	6	
Тема 5.3. Оздоровительная гимнастика		Содержание учебного материала Составление комплекса оздоровительной гимнастики и его выполнение. 1 Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. 2 Дыхательные упражнения.	4	
Тема 5.4. Оздоровительная гимнастика работников профессиональной сферы.		Содержание учебного материала Составление комплекса оздоровительной гимнастики для работников профессиональной сферы. и его выполнение. 1. Упражнения для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику варикозного расширения вен, плоскостопия, на формирование правильной походки.	4	3

Тема Атлетическая гимнастика	5.5	Содержание учебного материала	6
		Теоретические основы атлетической гимнастики. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей предплечья и голени.	
Тема Ритмическая гимнастика	5.6.	Содержание учебного материала	6
		Теоретические основы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей предплечья и голени.	
Раздел 6. Волейбол			39
Тема Техника игры	6.1.	Содержание учебного материала	4
		Техника игры в волейбол.	
		Выполнение корректирующей гимнастики для глаз.	
		Стойки волейболиста. Прием, передача мяча. Подачи.	
			3
Тема Тактика игры	6.2.	Содержание учебного материала	8
		Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	
		Групповые взаимодействия игроков.	
Тема Ведение игры	6.3.	Содержание учебного материала	8
		Ведение игры.	
		Учебные двусторонние игры в волейбол с применением тактических приемов.	
Тема Обучение	6.4. и	Содержание учебного материала	10
		Обучение и закрепление ведения игры.	

закрепление ведения игры	Учебные двусторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.		
	Дифференцированный зачет	3	
	Итого	117	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи; щиты, ворота, корзины, столы, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий ритмической гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины, систематизированный по компонентам

Структура учебно-методического комплекса учебной дисциплины «Физическая культура» включает следующие компоненты:

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 43.02.01. Организация обслуживания в общественном питании;
- примерная программа по физической культуре
- рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»;
- календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»;
- задания для контрольной работы и дифференцированного зачета;
- методические рекомендации для проведения внеаудиторной самостоятельной работы;
- презентации к учебным занятиям.

3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов