

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 2020.06.11 14:11
Уникальный программный ключ:
0a44cc3e5f5bb746f50173cba89718ffd301d635

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

для специальности: 26.02.03 Судовождение

Омск

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</u>	3
1.1. <i>Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	3
1.2. <i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	3
<u>2. Структура и содержание дисциплины</u>	4
2.1. <i>Трудоемкость освоения дисциплины</i>	5
2.2. <i>Содержание дисциплины</i>	6
<u>3. Условия реализации дисциплины</u>	11
3.1. <i>Материально-техническое обеспечение</i>	11
3.2. <i>Учебно-методическое обеспечение</i>	12
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</u>	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры; умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК.04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	2	-
Самостоятельная работа	174	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	176	-

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
Раздел 1. Теоретические знания	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
	2. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений
	3. Развитие необходимых умений и навыков в профессиональной деятельности: силовых качеств, выносливости, координации движений.
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала
	1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по пересечённой местности. 3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

	4. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»).
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие №1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.
	Практическое занятие №2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.
	Практическое занятие №3. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №6. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Развитие силовых способностей.
	Содержание учебного материала
	1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.
	2. Занятия на тренажёрах, выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.
	3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.
	В том числе, практических занятий
	Практическое занятие № 7. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Базовые упражнения атлетической гимнастики (жим штанги лёжа, приседание со штангой, становая тяга).
	Практическое занятие № 8. Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики для совершенствования физических качеств. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.

	Практическое занятие № 9. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала
	1. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Закаливание в процессе занятий лыжным спортом. Профилактика обморожений.
	2. Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Ознакомление с техникой лыжных ходов.
	В том числе, практических занятий
	Практическое занятие №10. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, душажные, бесшажные ходы.
	Практическое занятие №11. Отработка техники лыжных ходов. Отработка техники поворотов на месте и в движении, техники спусков и подъемов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольного норматива по прохождению дистанции: девушки 3 км, юноши 5 км.
Раздел 3. Спортивные игры	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала
	1. Соблюдение правил безопасности во время игры. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.
	2. Техника игры в волейбол: стойки, перемещения по площадке, подачи, передачи мяча, нападающие удары. Расстановка игроков на площадке.
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите, в нападении..
	4. Основы судейства. Правила соревнований.
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие № 12. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Выполнение контрольного норматива по технике выполнения передач.
	Практическое занятие № 13. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. Выполнение контрольного норматива по выполнению подач в площадку.
	Практическое занятие № 14. Отработка нападающего удара. Командные действия игроков в нападении.

	Практическое занятие № 15. Учебная игра. Командные тактические действия в защите и нападении. Разбор правил и результатов игры.
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол.
	2. Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Ведение мяча.
	3. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.
	4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие № 16. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.
Тема 3.3 Настольный теннис.	Практическое занятие № 17. Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Командные действия в защите и нападении.
	Практическое занятие № 18. Отработка техники игры в защите и нападении. Учебная игра.
	Содержание учебного материала
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Основные правила соревнований игры в настольный теннис.
	2. Техника игры в настольный теннис: стойки и перемещения по площадке. Разновидности ударов по мячу. Приём мяча. Тактика игры в защите, в нападении
	В том числе практических занятий
Тема 3.4 Футбол	Практическое занятие № 19. Отработка техники: перемещений, стоек, способов держания ракетки, подач, накатов.
	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники игры. Отработка подачи: подачи в заданную зону стола. Игра ударами слева и справа по диагонали. Учебная игра различными ударами без потери мяча.
	Содержание учебного материала
	1. Соблюдение правил безопасности на занятиях футболом
	2. Правила игры и методика судейства. Техника передачи мяча.

	3. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие № 21. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.
	Практическое занятие № 22. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника
	Практическое занятие № 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
Тема 4.1.Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной еятельности	Содержание учебного материала
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности
	2. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Прикладная значимость рекомендованных специальных комплексов упражнений. Знакомство с комплексом ГТО.
	3. Развитие необходимых профессионально значимых двигательных умений и навыков: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта
	В том числе, практических занятий
	Практическое занятие № 24. Составление и выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда, комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха). Овладение прикладными навыками: вестибулярная устойчивость, координация движений. Висы на гимнастической стенке. Лазанье по канату.
	Практическое занятие № 25. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

	Практическое занятие № 26. Овладение прикладными навыками плавания. Плавание вольным стилем, плавание на спине, брассом, на боку. Техника погружения в воду из безопорного положения .Проплывание дистанций до 400 метров избранным способом. Передвижение под водой: проныривание способом торпеда и брасс.
Всего: 176 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; столы для настольного тенниса, ракетки для игры в теннис, мячи для тенниса;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/469681>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура, спорт - наука и практика: журнал.- Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1999. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name
2. Физическое воспитание и спортивная тренировка: журнал. -Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2011. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	Наблюдение в процессе практических занятий