

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.2
к ОПОП-II по специальности
11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов

Рабочая программа учебного предмета

«ОУП.10 Физическая культура»

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|-----------|
| СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 2 |
| 1. Общая характеристика | 3 |
| 1.1. Цель и место предмета в структуре образовательной программы..... | 3 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения предмета..... | 3 |
| 2. Структура и содержание ПРЕДМЕТА | 5 |
| 2.1. Трудоемкость освоения предмета..... | 5 |
| 2.2. Содержание предмета | 6 |
| 3. Условия реализации ПРЕДМЕТА | 12 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение..... | 12 |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения ПРЕДМЕТА | 13 |

Автор (составитель): А.А. Недвига, преподаватель высшей категории «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МАУ»

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»
(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место предмета в структуре образовательной программы

Цель предмета «Физическая культура»: является обязательной частью цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО с целью пропаганды здорового образа жизни, развития физической культуры и физической подготовки, сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, развития силы, выносливости, ловкости, формирования гармоничного телосложения, настойчивости в достижении результатов как личных, так и командных.

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения предмета соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен¹:

| Код ОК, ПК | Уметь | Знать | Владеть навыками |
|--|--|--|------------------|
| ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | - психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности | - |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами | - 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 | |

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

| | | | |
|--|--|--|--|
| | профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | | |
|--|--|--|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**2.1. Трудоемкость освоения предмета**

| Наименование составных частей предмета | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|---|----------------------|---|
| Учебные занятия ² | 76 | |
| <i>Курсовая работа (проект)</i> | - | - |
| Самостоятельная работа | - | - |
| Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i> | 2 | - |
| Всего | 78 | |

² Учебные занятия могут представлены в виде теоретических занятий, лабораторных и практических занятий

2.2. Содержание предмета

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---|---|
| Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | | 2 | |
| Тема 1.1 Основы здорового образа жизни | <p>Содержание</p> <p>Основы здорового образа жизни. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Двигательная активность. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 10 | |
| Тема 2.1 Техника бега. Кроссы и их подготовка | <p>Содержание</p> <p>Техника беговых упражнений: с высокого и низкого старта, старта разгона, финиширования; бег с различной скоростью. Техника бега на дистанции. Бег с ходьбой. Кроссовая подготовка: кроссовый бег, бег на короткие, средние, длинные дистанции.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.2. Прыжки. Прыжки и препятствия. | <p>Содержание</p> <p>Выполнение упражнений (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».</p> <p>Прыжки с места. Прыжковые упражнения: через препятствия и на точность приземления. Прыжки через скакалку.</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.3. Метание гранаты. Толкание ядра. | <p>Содержание</p> <p>Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г (юноши). Толкание ядра. Сдача контрольных нормативов</p> | 2 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|---|--|----------|----------------------------|
| Тема 2.4. Техника бега на средние и длинные дистанции. | Содержание | 2 | |
| | Бег на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финишное «набегание». Бег на длинные дистанции. | 2 | |
| Тема 2.5. Контрольные нормативы по легкой атлетике | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике: 100 метров, 1500, 3000 метров, одинарный прыжок с места. | 2 | |
| Раздел 3. Гимнастика | | 6 | |
| Тема 3.1. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на турнике | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической стенке. | 2 | |
| | Упражнения в парах, висах и упорах. Упражнения на турнике. | | |
| Тема 3.2. Техника перетягивания и лазания по канату. | Содержание | 2 | |
| | Обучение техники перетягивания и лазания по канату. | 2 | |
| Тема 3.3. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание | 2 | |
| | Сдача контрольных нормативов по гимнастике: подтягивание в висе на перекладине, подъём ног в висе на перекладине, прыжки на скакалке, подъём туловища из положения на спине. | 2 | |
| | | | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 8 | |
| Тема 4.1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Техника передвижений. Правила игры. | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Обучение технике передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, в парах в нападающей и защитной стойке. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений, в парах в нападающей и защитной стойке. Гигиена и техника безопасности на занятиях по баскетболу. Учебная игра. Правила игры. | 2 | |
| | | | |
| Тема 4.2. Техника владения мячом. Техника броска мяча | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Техника владения мячом, ловли и передачи мяча: без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении. Учебная игра. Техника броска по кольцу. | 2 | |
| | Содержание | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|----------------------------|
| Тема 4.3. Тактика игры в защите и нападении. Судейство в игре | Изучение тактики игры в защите и нападении. Правила соревнований. Учебная игра. Взаимодействия игроков: в парах, тройках, четвёрках. Учебная игра. Судейство. | 2 | |
| Тема 4.4. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Сдача контрольных нормативов по баскетболу: штрафной бросок, бросок после ведения из-под щита. Учебная игра. | 2 | |
| Раздел 5. Настольный теннис | | 4 | |
| Тема 5.1. Правила игры. Способы держания ракетки. | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Правила игры. Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие». | 2 | |
| Тема 5.2. Передвижение игрока. Основные технические приемы. | Содержание | 2 | |
| | Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне. Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Технические приемы с верхним вращением: накат, удар. | 2 | |
| Раздел 6. Лыжная подготовка | | 10 | |
| Тема 6.1. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Техника классических лыжных ходов. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Гигиенические требования и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. | 2 | |
| Тема 6.2. Лыжные ходы и условия дистанции. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. | Содержание | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Выбор лыжных ходов от состояния лыжни и условий дистанции. Преодоление дистанции 3 км без учета времени. Обучение технике передвижения на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции 3км без учета времени. | 4 | |
| | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |

| | | | |
|---|---|-----------|----------------------------|
| Тема 6.3. Элементы тактики лыжных гонок. Торможение и повороты на лыжах. | Основные элементы в тактике лыжника-гонщика. Тактика лыжника-гонщика на лыжных соревнованиях, распределение сил по дистанции, обгон, финиширование. Передвижение на лыжах изученными способами на дистанции 4 км. Обучение технике торможения и поворотов на лыжах, подъёмы и спуски со склонов разной крутизны. Прохождение дистанции 5 км без учёта времени. | 2 | |
| Тема 6.4. Техника и тактика лыжника-гонщика. Контрольные нормативы по лыжному спорту. | Содержание | 2 | |
| | Прохождение отрезков с высокой скоростью. «Парная гонка». Сдача контрольных нормативов по лыжному спорту: прохождение дистанции 5 км на время. | 2 | |
| Раздел 7. Волейбол | | 12 | |
| Тема 7.1. Техники передвижений. Техника передач двумя руками сверху. | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника передачи мяча двумя руками сверху: передача мяча в играх, в двойках, в тройках, колоннах, в стенку, на сетку. Правила соревнований. Учебная игра. | 2 | |
| Тема 7.2 Техника передачи мяча двумя руками снизу. | Содержание | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу: передача мяча в играх, в двойках, в тройках, колоннах, в стенку, на сетку. Правила соревнований. Учебная игра. Обучение технике подачи мяча: подачи с ударом мяча о стену, подачи через сетку сначала на расстоянии 3-4 м от нее, затем постепенно отодвигаясь к лицевой линии, подачи из-за лицевой линии, подачи по зонам. Нижняя и верхняя прямая подача. Правила соревнований. Учебная игра. | 2 | |
| Тема 7.3. Техника нападающего ударом мяча. Техника защитных действий. Судейство. Правила соревнований. | Содержание | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| | Обучение технике нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Правила игры. Учебная игра. Техника защитных действий. Блок, страховка. Двойное (групповое) блокирование. Правила соревнований. Учебная игра. | 4 | |
| Тема 7.4. Выполнение контрольных нормативов | Содержание | 4 | |
| | Выполнение контрольных нормативов по волейболу: передача мяча в парах, передача через сетку. Нападающий удар. Учебная игра. | 4 | |
| Раздел 8. Футбол | | 12 | |
| | Содержание | 4 | |

| | | | |
|---|--|-----------|----------------------------|
| Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по футболу. Правила игры в мини-футбол. Техника передвижений и прыжков, ведение мяча. | Техника и тактика игровых приёмов в футболе. Техника безопасности на занятиях по футболу. Отработка техники передвижений и прыжков, ведение мяча различными способами. Учебная игра. | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| Тема 8.2. Техника ударов по мячу различными способами. Техника передачи и остановки мяча. | Содержание Техника ударов по мячу различными способами: удар внутренней и внешней частью подъёма, удар внутренней и внешней стороной стопы. Техника ударов по мячу головой: удары лбом и боковой частью головы. Техника передачи и остановки мяча: остановка мяча стопой, грудью, головой. Учебная игра. | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| Тема 8.3. Тактика игры в нападении и защите. Судейство. Контрольные нормативы по футболу. | Содержание Тактика игры в нападении (быстрый прорыв и позиционное нападение) и в защите (личная, зонная и комбинированная защита). Учебно-тренировочная игра. Судейство. Выполнение контрольных нормативов по футболу. | 4 | |
| Раздел 9. Атлетическая гимнастика. Фитнес – аэробика | | 12 | |
| Тема 9.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Силовые упражнения для развития мышц рук. | Содержание Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса (юноши). Комплекс упражнений аэробной разминки (девушки). Обучение комплексу силовых упражнений на развитие мышц рук: серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Гигиена и техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Выполнение упражнений для развития силы рук. | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| Тема 9.2. Силовые упражнения для развития мышц ног. Силовые упражнения для развития мышц туловища. | Содержание Силовые упражнения на развитие мышц ног: серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Упражнения для мышц бедра, ягодичных мышц (девушки). Круговые тренировки из 6-8 станций на развитие силы всех мышечных групп: выполнение упражнений по кругу с паузой отдыха между выполнением упражнений и между сериями. Упражнения на укрепление мышц живота. | 2 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------|
| Тема 9.3. Круговая тренировка. Техника толчка и рывка гири. | <p>Содержание</p> <p>Круговые тренировки из 6-8 станций на развитие силы всех мышечных групп: выполнение упражнений по кругу с паузой отдыха между выполнением упражнений и между сериями. Упражнения на укрепление мышц живота. Выполнение специально-подготовительных упражнений; выполнение техники толчка гири без снаряда по разделениям (старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гири, исходное положение перед очередным выталкиванием) и со снарядом. Выполнение техники рывка гири без снаряда по разделениям (старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири) и со снарядом в целом (юноши). Выполнение упражнений на мышцы живота, статические силовые упражнения на все группы мышц (девушки)</p> | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| Тема 9.4. Нормативы по атлетической гимнастике и фитнес – аэробике. | <p>Содержание</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по атлетической гимнастике и фитнес – аэробике: выполнение комплекса силовых упражнений на развитие определенной группы мышц. Разминка. Выполнение комплекса статических силовых упражнений на все группы мышц (девушки). Упражнения с гирями (юноши).</p> | 4 | ОК 04, ОК 06, ОК 07 |
| Промежуточная аттестация | | 2 | |
| Всего | | 78 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. М.: КноРус, 2020. – 216 с.
3. Журин А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО. – СПб.: Лань, 2021. – 56 с.
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 256 с.
6. Орлова Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО. – СПб.: Лань, 2020. – 40 с.
7. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие. – СПб.: Лань, 2021. – 60 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Мандриков В.Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: для студентов медицинских и фармацевтических вузов. – Волгоград: ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/> <https://e.lanbook.com/book/141138> (дата обращения: 10.05.2022).
2. Мандриков В.Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. – Волгоград: ВолгГМУ, 2019. 96 с. – ISBN 978-5-9652-0553-0. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2022).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru> (дата обращения: 10.05.2022).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения | Показатели освоенности компетенций | Методы оценки |
|---|--|---|
| <p><i>Знает:</i> - психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности <i>Умеет:</i> - организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> | <p>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий (в том числе в письменной форме) Текущий контроль в форме беседы Решение ситуационных задач Тестирование Оценка выполнения практического задания Подготовка и выступление с сообщением, докладом и/или презентацией Определение уровня физического развития по стандартным тестам и нормативам</p> |
| <p><i>Знает:</i> - 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 <i>Умеет:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных</p> | <p>- обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предьявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p> | <p>Экспертное наблюдение и оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий (в том числе в письменной форме) Текущий контроль в форме беседы Решение ситуационных задач Устный опрос Тестирование Оценка выполнения практического задания Подготовка и выступление с сообщением, докладом и/или презентацией Подготовка реферата по темам дисциплины Определение уровня физического развития по стандартным тестам и нормативам</p> |

| | | |
|---|--|--|
| функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | | |
|---|--|--|