

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ
Начальник ММРК имени И.И. Месяцева
ФГАОУ ВО «МГТУ»

_____ И.В. Артеменко
« _____ » _____ 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета: ОГСЭ.05 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт
по программе базовой подготовки
форма обучения очная

Мурманск
2022 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
Методической комиссии преподавателей
дисциплин профессионального цикла
специальностей отделения судовой энер-
гетики

Разработано
на основе ФГОС СПО по специальности,
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт,
утвержденного приказом Министерства обра-
зования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 69

Председатель МКо (МО/ ЦК)

А.А. Недвига

Протокол от «___» _____ 2022 г.

Автор(ы) (составители): Кравец О.Н., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева»
ФГАОУ ВО «МГТУ»

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 69; учебным планом очной формы обучения, утвержденного «_____» _____ 2022 г.

1.2. Цели и задачи учебного предмета:

Требования к результатам освоения учебной дисциплины: обеспечить более высокий уровень физической подготовки обучающихся.

1.3. Требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **знать**:

31 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – основы здорового образа жизни.

Процесс изучения учебного предмета «Физическая культура» направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС СПОО (табл. 1).

Таблица 1 - Компетенции, формируемые учебным предметом «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПОО

Код компетенции	Содержание ключевых компетенций	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, 3 1, 3 2
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У 1, 3 1, 3 2
ОК 6	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	У 1, 3 1, 3 2

2. Структура и содержание учебного предмета Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности по формам обучения

Таблица 2

Виды учебной деятельности	Объем часов по формам обучения
	очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
теоретические занятия (лекции, уроки)	2
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	158
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
.....	-
Самостоятельная работа (всего)	-
В том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
.....	
Консультации	
Промежуточная аттестация	Форма промежуточной аттестации
	Текущая успеваемость, дифференцированный зачет

2.2. Тематический план учебной дисциплины Физическая культура по очной форме обучения

Таблица 3

Коды компетенций/компетентностей	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Максимальная учебная нагрузка, ч	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося				Самостоятельная работа обучающегося	Консультации
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовая работа (проект)	
	Входной контроль	2	2	2				
ОК 2,3	Раздел 1. Лёгкая атлетика	44	44		44			
ОК 6	Раздел 2. Атлетическая гимнастика. Фитнес - аэробика.	34	34		34			
ОК 6	Раздел 3. Баскетбол	22	22		22			
ОК 6	Раздел 4. Волейбол	26	26		26			
ОК 2,3	Раздел 5. Гимнастика	30	30		30			
ОК 2,3,6	Урок контроля знаний	2	2		2			
Всего:		160	160	2	158			

2.3. Содержание программы по учебной дисциплине Физическая культура

Таблица 4

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
		очная	
1	2	3	4
	Входной контроль	2	2
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	44	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала:	6	
	Биомеханические основы техники бега.	2	2
	Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения.	2	2
	Бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения.	2	2
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала:	4	
	Старт, бег по дистанции.	2	2
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок.	2	2
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Содержание учебного материала:	6	
	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»).	2	2
	Отработка техники разбега, отталкивание.	2	2
	Отработка техники перехода через планку и приземления.	2	2
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала:	6	
	Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	2	2
	Отработка техники разбега, отталкивания.	2	2
	Отработка техники полета, приземления.	2	2
Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.)	Содержание учебного материала:	4	
	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании.	2	2

	Держание гранаты, разбег.	2	2
Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно - важными умениями и навыками	Содержание учебного материала:	4	
	Эффективные способы владения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах).	2	1
	Практическое овладение методикой развития умений и навыков.	2	2
Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции	Содержание учебного материала:	4	
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление).	2	1
	Средства физической культуры для коррекции (сердечно - сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма).	2	1
Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	10	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.	2	2
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 - 2000 м.	2	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту.	2	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.	2	2
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты.	2	2
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика	34	
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	Содержание учебного материала:	18	
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	6	2
	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.	4	2

	Силовые упражнения на развитие мышц ног: серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Упражнения для мышц бедра, ягодичных мышц (девушки).	4	2
	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.	4	2
Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.	Содержание учебного материала:	4	
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.	4	2
Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	Содержание учебного материала:	4	
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги	4	2
Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах	Содержание учебного материала:	4	
	Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.	4	2
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	4	
	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).	4	2
Раздел 3.	Баскетбол	22	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала:	2	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	2
Тема 3.2. Передачи мяча	Содержание учебного материала:	4	

	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной.	2	2
	Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	2
Тема 3.3. Ведение мяча	Содержание учебного материала:	4	
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля.	2	2
	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	2	2
Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков	Содержание учебного материала:	2	
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков.	2	2
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала:	4	
	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	2	2
	Тактика нападения индивидуальную (действия игрока с мячом и без мяча), групповую (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	2	2
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических	Содержание учебного материала:	4	
	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.	2	2
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.	2	2
Тема 3.7. Выполнение кон-	Содержание учебного материала:	2	

трольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места.	2	2
Раздел 4.	Волейбол	26	
Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения	Содержание учебного материала:	6	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	4	2
	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево.	2	2
Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Содержание учебного материала:	2	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	2
Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача	Содержание учебного материала:	2	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	2
Тема 4.4. Верхняя прямая подача	Содержание учебного материала:	2	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	2
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала:	6	
	Техника игры. Правила судейства.	2	1
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Участие в судействе соревнований.	4	2
Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства	Содержание учебного материала:	2	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.	2	1
Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	Содержание учебного материала:	2	
	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	2	2

Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	4	
	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом, подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	4	2
Раздел 5.	Гимнастика	30	
Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Содержание учебного материала:	8	
	Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.	2	2
	Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	2	2
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.	2	2
	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	2	2
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Содержание учебного материала:	4	
	Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.	4	1
Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала:	4	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология.	2	1
	Разработка комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.).	2	2
Тема 5.4. Техника акроба-	Содержание учебного материала:	4	

тических упражнений.	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.	4	2
Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	Содержание учебного материала:	2	
	Терминология; составление простейших комбинаций из акробатических упражнений.	2	2
Тема 5.6. Техника опорного прыжка	Содержание учебного материала:	6	
	Правила техники безопасности. Подводящие и специальные упражнения.	4	2
	Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера.	2	2
Тема 5.7. Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой	Содержание учебного материала:	2	
	Структура подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой.	2	2
	Урок контроля знаний	2	
	Всего:	160	

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)

2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания к выполнению самостоятельной работы для очной формы обучения.
2. Методические указания к выполнению практических работ для очной формы обучения.

2.5. Информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 111 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Шелков М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
5. Шелков М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск: Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
6. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск: Изд-во МГТУ, 2017.
7. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.

Перечень информационных ресурсов «Интернет»:

- программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГАОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
- электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий библиотеки МГТУ;
- виртуальная справочная служба в режиме on-line.
- сетевые версии программы «Консультант» (нормативные документы) и правовая система «Гарант».

Таблица 5

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем		
Учебный год	Наименование ПО	Сведения о лицензии
2021/2022	Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian	лицензия № 45676388 от

	Academic OPEN	08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.)
2021/2022	Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита), Dr.Web Server Security Suite (антивирус)	договор №7236 от 03.11.2017г.

2.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др.	Перечень оборудования и технических средств обучения	Кол-во ед.
1.	г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1	Часть открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, расположенного по адресу г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1: Часть стадиона, площадью 1200 кв. м. Футбольное поле, площадью 7700 кв. м. Спортивное оборудование и инвентарь соответствуют требованиям предъявляемым к стадиону широкого профиля с элементами полосы препятствий.	
2.	г. Мурманск, ул. Шмидта, д. 19	Зал игровых видов спорта, тренажерный зал	

2.7. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и др.

Таблица 7

Освоенные компетенции/ компетентности	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки уровня сформированности	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3	4
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, 3 1, 3 2	- способность осознавать цели деятельности и умение их пояснять; - способность и готовность выполнять деятельность по образцу; - способность применять знания, умения и навыки на практике; - способность работать самостоятельно; - спо-	Анкетирование с целью мотивации обучающихся к активному участию в спортивно-массовых соревнованиях по видам спорта. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей

		<p>способность оценивать качество выполненной работы; -владеть измерительными навыками; - уметь использовать различные источники для поиска информации, использования и её презентации</p>	<p>профессиональной деятельности обучающихся</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-умеет планировать, организовывать и контролировать свою деятельность; - способность адаптироваться к новым ситуациям; - способность к творчеству; - умеет обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений; - проявляет умение брать на себя ответственность за принятия решения</p>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-обладает способностью и готовностью сотрудничать; - умеет слушать собеседников; -проявляет умение работать в группе, команде; - демонстрирует организаторские способности</p>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>