

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО

Педагогическим советом СПб МТА
им.адмирала Д.Н.Сенявина
протокол № 120
от «04» декабря 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб МТА
им.адмирала Д.Н.Сенявина
_____ В.А. Никитин
«04» декабря 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины/профессионального модуля

СГ.04 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины/модуля)

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

(код, наименование профессии)

Номер регистрации _____

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

(код, наименование специальности)

и учебного плана образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии,
протокол № 2 от «01» октября 2024 г.

Председатель ЦМК

Разработчики:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Согласовано:

Методист

_____ И.А.Князева

Согласовано:

Начальник методического отдела

_____ Е.В.Зарипова

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.04 «Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-9 ПК 3.3	использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	154
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретические занятия	14
практические занятия	140
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4,5,6,7 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	22	ОК 1-9 ПК 3.3
	Техника выполнения: Бег на короткие дистанции: челночный бег высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование бег по прямой с различной скоростью бег 100м бег 200м эстафетный бег 4x100м Бег на средние дистанции: бег 400м бег 500м (девушки) и 1000м (юноши) эстафетный бег 4x400 м Кроссовая подготовка: бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) Сдача контрольных нормативов.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м	4	
	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 200м	4	
	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м	4	
	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.	4	
	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики	4	
Тема 2. Мини - футбол	Содержание учебного материала	38	ОК 1-9 ПК 3.3
	Техника выполнения: ведение мяча передачи мяча	2	

	различные удары по неподвижному и летящему мячу удары головой на месте и в прыжке остановка мяча ногой, грудью отбор мяча, обманные движения защитные действия вратаря Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	36	
	Мини-футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.	4	
	Мини-футбол. Удары по неподвижному мячу.	4	
	Мини-футбол. Удары по катящемуся мячу.	4	
	Мини – футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.	4	
	Мини-футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.	4	
	Мини-футбол. Разновидности ударов по неподвижному мячу, катящемуся мячу.	4	
	Мини-футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.	4	
	Мини – футбол. Тактические действия в защите.	4	
	Мини – футбол. Тактические действия в нападении.	4	
Тема 3 Баскетбол	Содержание учебного материала	26	
	Техника выполнения: стойки и их разновидности перемещение по площадке ловля и передача мяча ведение мяча броски мяча в корзину с места броски мяча в корзину в движении броски мяча в корзину в прыжке Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения.	4	

	Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.	4	
	Баскетбол. Техника выполнения броска в корзину.	4	
	Баскетбол. Техника выполнения бросков по кольцу с места, бросков по кольцу в прыжке.	4	
	Баскетбол. Тактические действия в нападении.	4	
	Баскетбол. Тактические действия в защите.	4	
Тема 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	26	
	Техника выполнения классических лыжных ходов: попеременный двухшажный ход одновременный одношажный одновременный двухшажный одновременный бесшажный ход Сдача контрольного норматива: 1000м 2000м - девушки, 3000м - юноши 3000м - девушки, 5000м - юноши Техника выполнения коньковых лыжных ходов: попеременный со свободным скольжением (без отталкивания руками) попеременный с отталкиваниями палками одновременный полуконьковый (под правую, левую руку) одновременный одношажный одновременный двухшажный Спуски и подъёмы. Спуски с поворотами. Сдача контрольных нормативов.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	
	Лыжная подготовка. Классические лыжные хода.	4	
	Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы.	4	
	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива 1000м	4	
	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива девушки – 2000м, юноши - 3000м	4	
	Лыжная подготовка. Сдача контрольного норматива девушки – 3000м, юноши - 5000м	4	
	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы, спуски и подъёмы с поворотами	4	
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала	22	
	Техника выполнения: стойки и перемещения передачи мяча сверху и снизу нападающий удар	2	

	подачи и их разновидности Действия связующего: передача мяча в прыжке Блокирование и его разновидности. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.		
	В том числе практических и лабораторных занятий	20	
	Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.	4	
	Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.	4	
	Волейбол. Техника выполнения нападающего удара, блокирования.	4	
	Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.	4	
	Волейбол. Одиночное, групповое блокирование.	4	
Тема 6 Силовая подготовка	Содержание учебного материала	18	
	Техника выполнения: подтягивание на перекладине упражнение на пресс сгибание и разгибание рук в упоре сгибание и разгибание рук в упоре лёжа жим штанги лежа приседание со штангой прыжки на скакалке Сдача контрольных нормативов.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	4	
	Силовая подготовка. Упражнение на пресс.	4	
	Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре.	4	
	Силовая подготовка. Жим штанги лежа..	4	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		154	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2

2. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-7558-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Уметь:		
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-соблюдение последовательности и правильное выполнение комплекса упражнений; -правильное выполнение упражнений со снарядами; - наблюдение за состоянием организма на протяжении занятия; - выполнение упражнений различных видов спорта в соответствии с установленными нормативам;	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- определение личной и социально-экономической необходимости сохранения и укрепления здоровья; - определение различных видов мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания;	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).
- основы здорового образа жизни;	объяснение принципов правильного и сбалансированного питания для формирования здорового образа жизни; - наглядное объяснение строения человеческого организма; - соблюдение правил техники безопасности; - понимание и объяснение механизма воздействия упражнения на определённую группу мышц; - объяснение негативного воздействия на организм вредных привычек.	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).