

**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 № 116
от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб МТА
им. адмирала Д.Н. Сенявина
_____ В.А. Никитин
«31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины/профессионального модуля

СГ.03 Физическая культура

(индекс, наименование дисциплины/модуля)

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов

(код, наименование профессии)

Номер регистрации _____

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.	-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 при гидрологических обследованиях водных объектов.	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении гидрологических обследованиях водных ресурсов работ; -средства профилактики перенапряжения; -способы реализации собственного физического развития

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	131
в т.ч. в форме практической подготовки	131
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	131
Самостоятельная работа ¹⁰	
Промежуточная аттестация	

¹⁰ Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		44/44	
Тема 1.1 Техника бега	Содержание учебного материала	44	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	В том числе практических занятий:	44	
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие 3. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200 м.	2	
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100 м.	2	
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Практическое занятие 8. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000 м.	2	
	Практическое занятие 9. Техника бега по дистанции 3000 м.	2	
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники высокого старта,	2	

¹¹ В соответствии с Приложением 3 ПОП.

	стартовый разбег. Переменный бег 3000 м.		
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000 м.	2	
	Практическое занятие 12. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000 м.	2	
	Практическое занятие 13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
	Практическое занятие 14. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Практическое занятие 15. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100 м.	2	
	Практическое занятие 16. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400 м.	2	
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400 м.	2	
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800 м.	2	
	Практическое занятие 20. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400 м.	2	
	Практическое занятие 21. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800 м.	2	
	Практическое занятие 22. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
Раздел 2. Баскетбол		23/23	
Тема 2.1 Стратегия, тактика, техника и правила игры	Содержание учебного материала	23	ОК 01.
	В том числе практических занятий:	23	ОК 03.
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	ОК 04.
	Практическое занятие 24. Правила игры. Учебная игра.	2	ОК 06.
	Практическое занятие 25. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	ОК 07.
	Практическое занятие 26. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.

	Практическое занятие 27. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	Практическое занятие 28. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	7	
Раздел 3. Волейбол		24/24	
Тема 3.1. Стратегия, тактика, техника и правила игры	Содержание учебного материала	24	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	В том числе практических занятий:	24	
	Практическое занятие 29. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие 31 Правила игры. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие 32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
	Практическое занятие 34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
	Практическое занятие 35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие 36. Совершенствование техники видов блокирования	2	
	Практическое занятие 37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
	Практическое занятие 38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка		20/20	
4.1 Тактика передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	20	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	В том числе практических занятий:	20	
	Практическое занятие 39. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Практическое занятие 40. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	4	
	Практическое занятие 41. Преодоление подъемов и препятствий.	4	
	Практическое занятие 42. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	6	
	Практическое занятие 43. Передвижение по пересеченной местности.	2	

	Практическое занятие 44. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		20/20	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих и профессионально- прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	20	ОК 01. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.3.
	В том числе практических занятий:	20	
	Практическое занятие 45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	4	
	Практическое занятие 46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	
	Практическое занятие 47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
	Практическое занятие 48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	4	
	Практическое занятие 49. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
Промежуточная аттестация			
Всего:		131	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</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 при выполнении гидрологических обследований водных ресурсов работ; средства профилактики перенапряжения; способы реализации собственного физического развития	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 профзаболеваний	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
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 при	демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; владеет техниками выполнения двигательных действий; выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной	результаты тестирования экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

гидрологических обследованиях объектов.	водных	деятельности; использует профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов	средства
---	--------	--	----------