


Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство морского и речного транспорта
УФИМСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»

зам.директора  Утверждаю
_____Ахмадеева|Ф.Ш.
_____10.06__2019

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
26.02.03 «Судовождение»

Рабочая программа утверждена методическим советом Уфимского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ»,
протокол № 7 от 05.06.2019

Программа учебной дисциплины Физическая культура для обучающихся очной и заочной форм обучения является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 «Судовождение».

Организация-разработчик: Уфимский филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Разработчик: преподаватель Бочко С.Д.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.03 «Судовождение».

Рабочая программа составлена в соответствии с Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г., Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г.) и Уточнениями в «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федерального образовательного стандарта и получения профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и дополнительного профессионального образования Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259)», утвержденными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и системы квалификации ФГАУ «ФИРО», протокол №3 от 25.05.2017.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в цикл базовых дисциплин, изучаемых с учетом профиля блока общеобразовательных дисциплин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в

- спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- *метапредметных:*
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- *предметных:*
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Для обучающихся с ослабленным здоровьем, отнесенных по заключению медиков в специальную медицинскую группу, дополнительной **целью** является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Обучающиеся выполняют

только те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья (в разделе содержание обучения помечено * и курсивом).

Для решения поставленной цели определены **задачи**:

1. Повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии.
5. Обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6. Ликвидирование остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.
7. Осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий.
8. Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств.
9. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

- Максимальная учебная нагрузка обучающегося 234 часа, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	117
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Гребля		4		
Тема 1.1. Введение Техника безопасности на занятиях.	Теоретические основы гребли и передвижения на шлюпках и лодках. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение гребли. Одежда, обувь и инвентарь. Предупреждение переохлаждений, травм и оказание первой помощи (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>).	2	1	1
Тема 1.2. Совершенствование техники передвижения на лодках	Выполнение комплекса упражнений, разогревающих и развивающих группы мышц плечевого пояса, бедра, икроножных мышц и голеностопного сустава. Выполнение упражнений с веслами на шлюпках. * <i>Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы.</i> <i>Теоретические основы техники гребли. Комплексы упражнений на развитие дыхательной системы (грудное, брюшное, смешанное дыхание), контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		12		
Тема 2.1. Основы техники правильного бега	Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега. * <i>Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Ходьба с изменением скорости.</i>	2	3	1
Тема 2.2. Совершенствование техники бега.	Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции. * <i>Теоретические основы кроссового бега и бега на короткие дистанции.</i> <i>Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.</i>	2	4	2
Тема 2.3. Скоростно-силовые качества, необходимые в беге на короткие дистанции.	Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств при освоении техники бега на короткие дистанции. * <i>Комплекс упражнений на 32 счёта. Ходьба с изменением скорости, направления движения. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по</i>	2	5	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>			
Тема 2.4. Особенности техники бега на короткие дистанции.	Теоретические основы техники бега на короткие дистанции. Освоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно – развивающем, прикладном и воспитательном значении. Освоение техники бега на короткие дистанции. * <i>Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	6	2
Тема 2.5. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование.	Освоение техники высокого старта, стартового разгона и финиширования. * <i>Теоретические основы техники высокого старта. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	7	2
Тема 2.6. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, и финиширования. * <i>Теоретические основы техники низкого старта. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	8	2
Раздел 3. Общая физическая подготовка		16		
Тема 3.1. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение ОФП.	Оздоровительное, профессионально - прикладное значение ОФП. Одежда, обувь и спортивный инвентарь. Правила пользования инвентарем. Техника безопасности на занятиях. Предупреждение травм и оказание первой помощи (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека. Упражнения по становлению правильной осанки. Комплексы общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>	2	9	1
Тема 3.2. Техника выполнения упражнений и	Освоение техники выполнения упражнений и страховки. * <i>Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</i>	2	10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
страховки.	<i>Комплекс общеразвивающих упражнений, не требующие повышенной физической нагрузки.</i>			
Тема 3.3. Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений.	Изучение комплексов специальных и общеразвивающих упражнений. * <i>Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов).</i>	2	11	2
Тема 3.4. Упражнения с гирями, со штангой, с различными амортизаторами, на тренажерах, с весом собственного тела.	Техника выполнения упражнений с гирями, со штангой, с различными амортизаторами, на тренажерах, с весом собственного тела. * <i>Теоретические основы выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение упражнений на укрепление мышц живота и туловища, выработку правильной осанки с помощью тренажеров.</i>	2	12	2
Тема 3.5. Упражнения в режиме круговой тренировки	Овладение упражнениями в режиме круговой тренировки. * <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	2	13	2
Тема 3.6. упражнения на гимнастических снарядах.	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах. * <i>Выполнение упражнений на поднятие туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены.</i>	2	14	2
Тема 3.7. Различные виды ходьбы и бега.	Техника выполнения различных видов ходьбы и бега. * <i>Теоретические основы выполнения различных видов ходьбы и бега. Дыхательные упражнения. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	2	15	2
Тема 3.8. Подбор комплексов специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.	Умение правильно подбирать комплексы специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей (материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).	2	16	3
Раздел 4. Баскетбол		16		
Тема 4.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Правила игры. Техника безопасности игры (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).	2	17	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>			
Тема 4.2. Ловля и передача мяча, ведение.	Ловля и передача мяча, ведение (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	18	2
Тема 4.3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). <i>* Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.</i>	2	19	2
Тема 4.4. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). <i>* Теоретические основы приемов овладения мячом. Введение мяча с низкой скоростью. Броски мяча с места.</i>	2	20	2
Тема 4.5. Прием техники защита — перехват.	Прием техники защита — перехват. <i>* Теоретические основы приемов техники защита-перехват. Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	21	2
Тема 4.6. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. <i>* Теоретические основы приемов защиты и нападения. Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	22	2
Тема 4.7. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Теоретические основы игры в баскетбол по упрощенным правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по упрощенным правилам баскетбола. <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.</i>	2	23	3
Тема 4.8. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в баскетбол по правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам. <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол</i>	2	24	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>(ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.</i>			
Раздел 5. Лыжная подготовка		17		
Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Общая характеристика техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях <i>(материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .	1	25	1
Самостоятельная работа	<p>Утренняя гимнастика <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i>.</p> <p>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i>.</p> <p>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.</p> <p>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:</p> <p>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.</p> <p><i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i></p>	10 5 15 20 1		
	Промежуточный контроль: дифференцированный зачет Итого за семестр: Аудиторных: Самостоятельных работ:	102 51 51		
Тема 5.2. Техника одновременных лыжных ходов.	<p>Обучение технике одновременных лыжных ходов <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i>.</p> <p><i>* Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных лыжных ходов.</i></p>	2	26	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 5.3. Техника попеременных лыжных ходов.	Освоение техники попеременных лыжных ходов (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов попеременных лыжных ходов.	2	27	2
Тема 5.4. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Изучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	28	2
Тема 5.5. Преодоление подъемов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъемов и препятствий (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов и препятствий.	2	29	2
Тема 5.6. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Освоение техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни.	2	30	2
Тема 5.7. Элементы тактики лыжных гонок.	Изучение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. * Выполнение доступных технических действий и приемов бега на лыжах.	2	31	2
Тема 5.8. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). * Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).	2	32	3
Тема 5.9. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Совершенствование основных элементов тактики в лыжных гонках. Изучение правил соревнований. * Выполнение доступных технических действий и приемов бега на лыжах.	2	33	3
Раздел 6. Волейбол		16		
Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Изучение правил игры. Техника безопасности игры (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.	2	34	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 6.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	Освоение исходного положения (стоек), перемещений, передачи, подачи (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стоек, перемещений, подачи, приема).	2	35	2
Тема 6.3. Нападающий удар.	Обучение нападающему удару (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.	2	36	2
Тема 6.4. Прием мяча снизу двумя руками.	Техника приема мяча снизу двумя руками (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.	2	37	2
Тема 6.5 Тактика нападения.	Освоение тактики нападения (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.	2	38	2
Тема 6.6. Тактика защиты.	Обучение тактике защиты (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.	2	39	2
Тема 6.7. Игра по упрощенным правилам волейбола.	Теоретические основы игры в волейбол по упрощенным правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по упрощенным правилам баскетбола. * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.	2	40	3
Тема 6.8. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в волейбол по правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам. * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.	2	41	3
Раздел 7. Футбол		16		
Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение	2	42	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>отдельных приемов владения мячом).</i>			
Тема 7.2 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	Техника удара по летящему мячу средней частью подъема ноги <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * Выполнение доступных технических действий и приемов игры <i>(освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	43	2
Тема 7.3. Удары головой на месте и в прыжке.	Техника ударов головой на месте и в прыжке <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * Выполнение доступных технических действий и приемов игры <i>(освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	44	2
Тема 7.4. Остановка мяча ногой, грудью.	Техника остановки мяча ногой, грудью <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * Выполнение доступных технических действий и приемов игры <i>(освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	45	2
Тема 7.5. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.	Освоение техники отбора мяча, обманные движения, техника игры вратаря <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * Выполнение доступных технических действий и приемов игры <i>(освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	46	2
Тема 7.6. Тактика защиты. тактика нападения.	Освоение тактики защиты, тактики нападения <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * Выполнение доступных технических действий и приемов игры <i>(освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	47	2
Тема 7.7. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	Теоретические основы игры в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> Игра по упрощенным правилам футбола. * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол.	2	48	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>Освоение принципов судейства.</i>			
Тема 7.8. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в футбол по правилам (<i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Игра по правилам. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в футбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	49	3
Раздел 8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		16		
Тема 8.1. Бег 100 м.	Сдача контрольных нормативов: бега на 100 м. * <i>Бег на 100 м. (без учета времени). Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>	2	50	3
Тема 8.2. Эстафетный бег 4 x 100 м.	Освоение техники эстафетного бега 4 x 100 м. * <i>Выполнение теста Купера — 12-минутное передвижение.</i>	2	51	2
Тема 8.3. Бег по прямой с различной скоростью.	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. * <i>Выполнение теста Купера — 12-минутное передвижение. Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>	2	52	2
Тема 8.4. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	Сдача контрольных нормативов: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). * <i>Бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени). Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i>	2	53	3
Тема 8.5. Эстафетный бег 4 x 400 м.	Освоение техники эстафетного бега 4 x 400 м. * <i>Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.</i>	2	54	2
Тема 8.6. Прыжки в длину с места.	Освоение техники прыжков в длину с места. Сдача контрольных нормативов (Прыжки в длину с места). * <i>Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места.</i>	2	55	3
Тема 8.7. Прыжки в высоту	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту	2	56	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
перекидным способом.	перекидным способом. * <i>Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши).</i>			
Тема 8.8. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов (Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)). * <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	2	57	3
Раздел 9. Плавание		4		
Тема 9.1 Правила плавания в открытом водоеме.	Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше <i>(материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . * <i>Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше и в воде.</i>	2	58	2
Тема 9.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше <i>(материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . * <i>Теоретические основы различных стилей плавания. Выбор стиля плавания, соответствующего разрешенным физическим нагрузкам и отработка его элементов. Плавание — 50 м. без учета времени.</i>	2	59	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Самостоятельная работа	<p>Утренняя гимнастика (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p> <p>Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</p> <p>Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.</p> <p>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:</p> <p>- баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба.</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.</p> <p>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</p>	<p>10 4</p> <p>24</p> <p>26</p> <p>2</p>		
Итоговый контроль: дифференцированный зачет				
Итого за семестр:		132		
Аудиторных:		66		
Самостоятельных работ:		66		
Итого за учебный год:		234		
Аудиторных:		117		
Самостоятельных работ:		117		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, гранаты учебные, нагрудные номера, рулетка, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
1 ОСН.

1.1 Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

1.2 Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

1.3 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. :

Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

1.4 Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

1.5 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

2. ДОП.

2.1 Муллер А.Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование) Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

3. ИСТОЧНИКИ ПРАВА (НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЛИТЕРАТУРА)

3.1 Концепция федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы" 23.12.05 (www.tssr.ru/main/docs\hrograms\453\ - Режим доступа: [http : // www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

3.2 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступает в силу 1 сентября 2013 г.)- Режим доступа: [http : //](http://www.consultant.ru)

3.3 Стратегия развития Физической культуры в Российской Федерации на период до 2020 года /от 7 августа 2009 г. №1101 п/ - Режим доступа: [http : //](http://www.consultant.ru)

3.4 Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. 3329 ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (вступает в силу с 1 января 2008 г. 8 декабря Рг - фед. выпуск №4539)

3.5 Приказ Минздрав соцразвития РФ от 19.08.2009 №597н "Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака"

4. РОССИЙСКИЕ ЖУРНАЛЫ

4.1 Речной транспорт (4 экз в год)

4.2 Морской Вестник (4 экз в год)

4.3 Морской сборник (12 экз в год)

4.4 Судостроение (6 экз в год)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов ~~освоения~~ ~~учебной~~ учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения контрольных упражнений студентами.

Подробная информация в фондах оценочных средств.