


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 СПО 26.02.03 «Судовождение».

Организация-разработчик: Уфимский филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Разработчик: преподаватель Бочко С.Д.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС и ФГОС по специальности СПО 26.02.03 Судовождение.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл обязательной части ППССЗ.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в

- массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

*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.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у студентов следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

компетенции ПДНВ:

- К-7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 272 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 136 часов;

самостоятельной работы обучающегося 136 часов

Виды промежуточной и итоговой аттестации: дифференцированный зачет

2.2. Содержание учебной дисциплины Физическая культура

2 курс

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
3 СЕМЕСТР				
Теоретические занятия		2		
Раздел 1. Введение		2		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	1	
Практические занятия		30		
Раздел 2. Гребля		4		
Тема 2.1. 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	2	1
Тема 2.2. Техника передвижения на байдарках	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	3	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		18		
Тема 3.1. 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	4	1
Тема 3.2. Техника бега	Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дистанции.	2	5	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>* Теоретические основы кроссового бега и бега на короткие дистанции. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств. Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.</i>			
Тема 3.3. Техника 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 3.4. 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	7	3
Тема 3.5. Техника эстафетного бега.	Освоение техники эстафетного бега 4 x 100 м. <i>* Выполнение теста Купера — 12-минутное передвижение.</i>	2	8	2
Тема 3.6. 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	9	2
Тема 3.7. Равномерный бег на различные дистанции.	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	10	3
Тема 3.8. 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	11	3
Тема 3.9. Техника метания гранаты.	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	12	3
Раздел 4. Лыжная подготовка		8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 4.1. 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>).	2	13	1
Тема 4.2. Техника одновременных и попеременных лыжных ходов.	Изучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>	2	14	2
Тема 4.3. Преодоление подъемов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъемов и препятствий (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов и препятствий.</i>	2	15	2
Тема 4.4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). * <i>Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>	2	16	3
Самостоятельная работа	Утренняя гимнастика (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки: - баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба. Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала. * <i>Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i>	8 2 8 12 2		
	Промежуточный контроль: дифференцированный зачет Итого за семестр: Аудиторных: Самостоятельных работ:	64 32 32		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
4 СЕМЕСТР				
Теоретические занятия		2		
Раздел 5. Самостоятельные занятия		2		
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	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> .	2	17	
Практические занятия		32		
Раздел 6. Баскетбол		6		
Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Правила игры. Техника безопасности игры <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча)</i> .	2	18	1
Тема 6.2. 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 6.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в баскетбол 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 баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства</i> .	2	20	3
Раздел 7. Волейбол		8		
Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Изучение правил игры. Техника безопасности игры <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол</i> .	2	21	1
Тема 7.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	Освоение исходного положения (стоек), перемещений, передачи, подачи <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стоек, перемещений, подачи, приема)</i> .	2	22	2
Тема 7.3. Нападающий удар.	Обучение нападающему удару <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол</i> .	2	23	2
Тема 7.4. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в волейбол по правилам <i>(теоретический материал</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>предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам. * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол. Освоение принципов судейства.</i>			
Раздел 8. Футбол		6		
Тема 8.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	25	1
Тема 8.2. Тактика защиты и нападения.	Освоение тактики защиты, тактики нападения <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	26	2
Тема 8.3. 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	27	3
Раздел 9. Общая физическая подготовка		8		
Тема 9.1. 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	28	1
Тема 9.2. Техника выполнения упражнений и страховки.	Освоение техники выполнения упражнений и страховки. <i>* Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений, не требующих повышенной физической нагрузки.</i>	2	29	2
Тема 9.3. 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	30	2
Тема 9.4. Подбор комплексов	Изучение комплексов специальных и общеразвивающих упражнений.	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.	<i>* Правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов).</i>		31	
Раздел 10. Плавание		4		
Тема 10.1 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 подводные упражнения на суше <i>(материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . <i>*Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводных упражнений на суше и в воде.</i>	2	32	2
Тема 10.2. 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 подводные 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	33	2
Самостоятельная работа	Утренняя гимнастика <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки: - баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба. Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала.	8 2 8 14		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i>	2		
Итоговый контроль: дифференцированный зачет				
Итого за семестр:		68		
Аудиторных:		34		
Самостоятельных работ:		34		
Итого за учебный год:		132		
Аудиторных:		66		
Самостоятельных работ:		66		

3 курс

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
5 СЕМЕСТР		2		
Теоретические занятия				
Раздел 1. Введение		2		
Тема 1.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	1	
Практические занятия		24		
Раздел 2. Гребля		4		
Тема 2.1. 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	2	1
Тема 2.2. Совершенствование техники передвижения на байдарках	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	3	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		8		
Тема 3.1. Техника 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	4	1
Тема 3.2. 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	5	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 3.3. 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	6	3
Тема 3.4. Метание гранаты.	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	7	3
Раздел 4. Лыжная подготовка		6		
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника одновременных лыжных ходов. Техника попеременных лыжных ходов.	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>). Обучение технике одновременных лыжных ходов (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных лыжных ходов.</i> Освоение техники попеременных лыжных ходов (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов попеременных лыжных ходов.</i>	2	8	1
Тема 4.2. Преодоление подъемов. Преодоление препятствий.	Обучение технике преодоления подъемов (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов.</i> Обучение технике преодоления препятствий (<i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i>). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления препятствий.</i>	2	9	2
Тема 4.3. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). * <i>Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>	2	10	3
Раздел 5. Баскетбол		6		
Тема 5.1. Правила игры. Техника	Правила игры. Техника безопасности игры (<i>теоретический материал предназначен</i>	2	11	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
безопасности игры.	для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).			
Тема 5.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). * Теоретические основы техники бросков мяча в корзину. Броски мяча с места.	2	12	2
Тема 5.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в баскетбол по правилам (теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Игра по правилам. * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.	2	13	
Самостоятельная работа	Утренняя гимнастика (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки: - баскетбол, волейбол, гиревой спорт, настольный теннис, общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика, мини-футбол, стрельба. Участие в спортивных соревнованиях внутри филиала, в спортивных соревнованиях за честь филиала. * Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.	6 4 8 6 2		
	Промежуточный контроль: дифференцированный зачет Итого за семестр: Аудиторных: Самостоятельных работ:	52 26 26		
6 СЕМЕСТР				
Теоретические занятия		2		
Раздел 6. Психофизиологические основы учебного и производственного труда		2		
Тема 6.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	2	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
водственного труда.	Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности			
Практические занятия		16		
Раздел 7. Волейбол		6		
Тема 7.1. Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.	Изучение правил игры. Техника безопасности игры <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	15	1
Тема 7.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	Освоение исходного положения (стоек), перемещений, передачи, подачи <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол (стойка, перемещений, подачи, приема).</i>	2	16	2
Тема 7.3. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в волейбол 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 волейбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	17	3
Раздел 8. Футбол		4		
Тема 8.1. Правила игры в футбол. Техника безопасности игры.	Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> . <i>* Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	18	1
Тема 8.2. 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	19	3
Раздел 9. Общая физическая подготовка		4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 9.1. 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	20	1
Тема 9.2. Подбор комплексов специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.	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	21	3
Раздел 10. Плавание		2		
Тема 10.1 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 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>Выполнение доступных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше и в воде.</i>	2	22	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
<i>Самостоятельная работа</i>	<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>4</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p>		
Итоговый контроль: дифференцированный зачет				
Итого за семестр:		36		
Аудиторных:		18		
Самостоятельных работ:		18		
Итого за учебный год:		88		
Аудиторных:		44		
Самостоятельных работ:		44		

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
7 СЕМЕСТР				
Теоретические занятия		2		
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	<p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>			
Практические занятия		24		
Раздел 2. Гребля		2		
Тема 2.1. Введение Техника безопасности на занятиях по гребле. Совершенствование техники передвижения на байдарках	<p>Теоретические основы гребли и передвижения на шлюпках и лодках. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение гребли. Одежда, обувь и инвентарь. Выполнение комплекса упражнений, разогревающих и развивающих группы мышц плечевого пояса, бедра, икроножных мышц и голеностопного сустава. Выполнение упражнений с веслами на шлюпках.</p> <p>Предупреждение переохлаждений, травм и оказание первой помощи <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i>.</p>	2	2	1
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		4		
Тема 3.1. Основы техники правильного бега. Бег 100 м.	<p>Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега.</p> <p><i>* Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Ходьба с изменением скорости.</i></p> <p>Сдача контрольных нормативов: бега на 100 м.</p> <p><i>* Бег на 100 м. (без учета времени). Контролирование величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений), выполнение приемов оздоровительного самомассажа.</i></p>	2	3	1
Тема 3.2. Метание гранаты.	<p>Освоение техники метания гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов (Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши)).</p> <p><i>* Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i></p>	2	4	3
Раздел 4. Лыжная подготовка		4		
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника одновременных и попеременных лыжных ходов.	<p>Общая характеристика техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Обучение технике одновременных и попеременных лыжных ходов <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i>.</p> <p><i>(материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i>.</p>	2	5	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 4.2. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	Сдача контрольных нормативов: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). * <i>Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).</i>	2	6	3
Раздел 5. Баскетбол		4		
Тема 5.1. Правила игры. Техника безопасности игры. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	Правила игры. Техника безопасности игры. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча).</i>	2	7	1
Тема 5.2. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в баскетбол 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 баскетбол (ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча). Освоение принципов судейства.</i>	2	8	3
Раздел 6. Волейбол		4		
Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	Изучение правил игры. Техника безопасности игры. Освоение исходного положения (стойки), перемещений, передачи, подачи <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i>	2	9	1
Тема 6.2. Игра по правилам.	Теоретические основы игры в волейбол 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 волейбол. Освоение принципов судейства.</i>	2	10	3
Раздел 7. Футбол		2		
Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	Ознакомление с правилами игры, техникой безопасности игры <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i> Игра по правилам. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры (освоение отдельных приемов владения мячом).</i>	2	11	1
Раздел 8. Общая физическая подготовка		2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Тема 8.1. 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	12	1
Раздел 9. Плавание		2		
Тема 9.1 Правила плавания в открытом водоеме. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	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> 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.</i> <i>Плавание — 50 м. без учета времени.</i>	2	13	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>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>2</p>		
Итоговый контроль: дифференцированный зачет				
Итого за семестр:		52		
Аудиторных:		26		
Самостоятельных работ:		26		

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)

**Тематический план по учебной дисциплине «Физическая культура»
для обучающихся по заочной форме обучения по специальности
26.02.03 «Судовождение»**

Наименование разделов и тем	Макс. кол-во часов	Аудиторные занятия		Самостоя- тельная рабо- та
		лекции	Практи- ческие	
Раздел 1. Введение	6	1	-	5
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	6	1	-	5
Раздел 2. Гребля	16	-	-	16
Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях.	8	-	-	8
Тема 2.2. Техника передвижения на байдарках	8	-	-	8
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	38	-	-	38
Тема 3.1. Основы техники правильного бега	6	-	-	6
Тема 3.2. Техника бега	4	-	-	4
Тема 3.3. Техника бега на короткие дистанции.	4	-	-	4
Тема 3.4. Бег 100 м.	4	-	-	4
Тема 3.5. Техника эстафетного бега.	4	-	-	4
Тема 3.6. Бег по прямой с различной скоростью.	4	-	-	4
Тема 3.7. Равномерный бег на различные дистанции.	4	-	-	4
Тема 3.8. Прыжки в длину с места.	4	-	-	4
Тема 3.9. Техника метания гранаты.	4	-	-	4
Раздел 4. Лыжная подготовка	28	-	-	28
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	-	-	2
Тема 4.2. Техника одновременных и попеременных лыжных ходов.	10	-	-	10
Тема 4.3. Преодоление подъемов и препятствий.	8	-	-	8
Тема 4.4. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	8	-	-	8
Раздел 5. Самостоятельные занятия	66	-	-	66
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				
Раздел 6. Баскетбол	22	-	-	22
Тема 6.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	-	-	2
Тема 6.2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	4	-	-	4

Наименование разделов и тем	Макс. кол-во часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
		лекции	Практические	
Тема 6.3. Игра по правилам.	16	-	-	16
Раздел 7. Волейбол	26	-	-	26
Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	-	-	2
Тема 7.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	4	-	-	4
Тема 7.3. Нападающий удар.	4	-	-	4
Тема 7.4. Игра по правилам.	16	-	-	16
Раздел 8. Футбол	22	-	-	22
Тема 8.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	-	-	2
Тема 8.2. Тактика защиты и нападения.	4	-	-	4
Тема 8.3. Игра по правилам.	16	-	-	16
Раздел 9. Общая физическая подготовка	24	-	-	22
Тема 9.1. Оздоровительное, профессионально - прикладное значение ОФП.	2	-	-	2
Тема 9.2. Техника выполнения упражнений и страховки.	2	-	-	2
Тема 9.3. Упражнения в режиме круговой тренировки	10	-	-	10
Тема 9.4. Подбор комплексов специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.	10	-	2	8
Раздел 10. Плавание	18	-	-	18
Тема 10.1. Правила плавания в открытом водоеме.	6	-	-	6
Тема 10.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	12	-	-	12
Раздел 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	6	1	-	5
Итого:	272	2	2	268

Промежуточная аттестация: домашняя контрольная работа – 6 курс.

Итоговая аттестация: дифференцированный зачет – 6 курс.

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;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- 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/)

3.2 Стратегия развития Физической культуры в Российской Федерации на период до 2020 года /от 7 августа 2009 г. №1101 п/

3.3 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) Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

3.4 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (вступает в силу 1 сентября 2013 г.) www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie/

3.5 Приказ Минздравсоцразвития 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" Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

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)

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Подробная информация в фондах оценочных средств.