

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

***26.02.06. Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики***

Программа учебной дисциплины «Физическая культура», утверждена Методическим Советом Уфимского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ», протокол № 1 от 12.10.2017

2017

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 26.02.06. Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Организация-разработчик: Уфимский филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Автор: С.Д. Бочко

# 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 по специальности СПО 26.02.06. Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

**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:

**уметь:**

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

**знать:**

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

основы 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;

самостоятельной работы обучающегося 156 часов

**Распределение по курсам:**

	2 курс	3 курс	4 курс
Макс.	132	100	80
Ауд.	66	50	40
Самост.	66	50	40

**Виды промежуточной и итоговой аттестации: дифференцированный зачет  
(3 – 7 семестры)**

**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	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<b>3 СЕМЕСТР</b>			
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>1</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся 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) <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .	1	
<b>Практические занятия</b>		<b>31</b>	
<b>Раздел 2. Гребля</b>		<b>4</b>	
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	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. 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
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>18</b>	
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>	1	1
Тема 3.2.	Совершенствование техники беговых упражнений: кроссового бега, бега на короткие дис-	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Совершенствование техники бега.	танции. * <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. Бег 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 показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	1	3
Тема 3.4. Особенности техники бега на короткие дистанции.	Техника бега на короткие дистанции. Освоение обучающимися знаний об особенностях техники бега на короткие дистанции, его оздоровительно – развивающем, прикладном и воспитательном значении. * <i>Легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контроль величины физической нагрузки по показателям пульса (частоты сердечных сокращений).</i>	1	2
Тема 3.5. 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>	1	2
Тема 3.6. 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>	1	2
Тема 3.7. 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>	1	3
Тема 3.8. Эстафетный бег 4 x 100 м.	Освоение техники эстафетного бега 4 x 100 м. * <i>Выполнение теста Купера — 12-минутное передвижение.</i>	2	2
Тема 3.9. 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), выполне-</i>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<i>ние приемов оздоровительного самомассажа.</i>		
Тема 3.10. 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>	1	3
Тема 3.11. 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	3
Тема 3.12. Прыжки в высоту перекидным способом.	Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту перекидным способом. <i>* Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши).</i>	2	
Тема 3.13. 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	3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>19</b>	
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> ).	1	1
Тема 4.2. Техника одновременных лыжных ходов.	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>	2	2
Тема 4.3. Техника попеременных лыжных ходов.	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	2
Тема 4.4. Переход с одновременных лыжных ходов на по-	Изучение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
переменные.	* <i>Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>		
Тема 4.5. Преодоление подъемов.	Обучение технике преодоления подъемов (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов.</i>	2	2
Тема 4.6. Преодоление препятствий.	Обучение технике преодоления препятствий (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления препятствий.</i>	2	2
Тема 4.7. 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). * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов перехода с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни.</i>	2	2
Тема 4.8. Элементы тактики лыжных гонок.	Изучение элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов бега на лыжах.</i>	2	2
Тема 4.9. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Совершенствование основных элементов тактики в лыжных гонках. Изучение правил соревнований. * <i>Выполнение доступных технических действий и приемов бега на лыжах.</i>	2	3
Тема 4.10. 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	3
Самостоятельная работа	Утренняя гимнастика (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).	6	
	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).	6	
	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.	6	
	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.	10	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	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>	4	
	<b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет</b> <b>Итого за семестр:</b> <b>Аудиторных:</b> <b>Самостоятельных работ:</b>	<b>64</b> <b>32</b> <b>32</b>	
<b>4 СЕМЕСТР</b>			
<b>Теоретические занятия</b>		<b>1</b>	
<b>Раздел 5. Самостоятельные занятия</b>			
Тема 5.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены ( <i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).	1	
<b>Практические занятия</b>		<b>33</b>	
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>8</b>	
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	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	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>	4	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>8</b>	
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	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	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	2
Тема 7.4. 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	3
<b>Раздел 8. Футбол</b>		<b>6</b>	
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	1
Тема 8.2. Тактика защиты. тактика 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	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	3
<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>		<b>8</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	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	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	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	2
Тема 9.4. 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	3
<b>Раздел 10. Плавание</b>		<b>3</b>	
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	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	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<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>		
<i>Самостоятельная работа</i>	Утренняя гимнастика (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).	6	
	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице (для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).	6	
	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.	6	
	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.	10	
	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>	6	
<b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b>			
<b>Итого за семестр:</b>		<b>68</b>	
<b>Аудиторных:</b>		<b>34</b>	
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>34</b>	
<b>Итого за учебный год:</b>		<b>132</b>	
<b>Аудиторных:</b>		<b>64</b>	
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>64</b>	

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>5</i>
<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>2</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Теоретические занятия</b>			
<b>Раздел 1. Введение</b>			
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 ( <i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).	1	
<b>Практические занятия</b>		<b>25</b>	
<b>Раздел 2. Гребля</b>		<b>4</b>	
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	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. 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
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Научить основам 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	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	3
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</i>	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<i>закреплены (девушки); прыжки в длину с места.</i>		
Тема 3.4. 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)). * Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.	2	3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>	
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	1
Тема 4.2. Техника одновременных и попеременных лыжных ходов.	Обучение технике одновременных и попеременных лыжных ходов ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ). * Выполнение доступных технических действий и приемов одновременных и попеременных лыжных ходов.	2	2
Тема 4.3. Преодоление подъемов и препятствий.	Обучение технике преодоления подъемов и препятствий ( <i>для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ). * Выполнение доступных технических действий и приемов преодоления подъемов и препятствий.	2	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). * Выполнение доступных технических действий: бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км ( <i>без учета времени</i> ).	2	3
<b>Раздел 6. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
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> ). * Выполнение доступных технических действий и приемов игры в баскетбол ( <i>ведение мяча на месте, броски в корзину, броски мяча</i> ).	2	1
Тема 6.2. 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	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	6 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<p>(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><i>* Содержание учебного материала для обучающихся специальной медицинской группы - организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки.</i></p>	8 8 2	
	<p><b>Промежуточный контроль: дифференцированный зачет</b></p> <p><b>Итого за семестр:</b></p> <p><b>Аудиторных:</b></p> <p><b>Самостоятельных работ:</b></p>	52 26 26	
<b>6 СЕМЕСТР</b>			
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда</b>			
Тема 5.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.</p> <p>Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.</p> <p>Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления.</p> <p>Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности <i>(теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i></p>	1	
<b>Практические занятия</b>		<b>23</b>	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>		<b>4</b>	
Тема 7.1. Правила игры. Техника безопасности игры.	<p>Изучение правил игры. Техника безопасности игры <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i></p> <p><i>Выполнение доступных технических действий и приемов игры в волейбол.</i></p>	2	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 7.2. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.	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	2
<b>Раздел 8. Футбол</b>		<b>4</b>	
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	1
Тема 8.2. Тактика защиты, тактика 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	2
<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка</b>		<b>6</b>	
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	1
Тема 9.2. 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	2
<b>Раздел 10. Плавание</b>		<b>4</b>	
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	2	2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<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>		
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 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	2
Самостоятельная работа	Утренняя гимнастика <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i>	6	
	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп).</i>	6	
	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.	4	
	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по следующим видам спортивной подготовки:	4	
	- 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>	4	
<b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b>			
<b>Итого за семестр:</b>		<b>48</b>	
<b>Аудиторных:</b>		<b>24</b>	
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>24</b>	
<b>Итого за учебный год:</b>		<b>100</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Аудиторных:		50	
Самостоятельных работ:		50	

*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>
<b>7 СЕМЕСТР</b>				
<b>Теоретические занятия</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>		<b>2</b>		
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. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования ( <i>теоретический материал предназначен для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп</i> ).	2	1	
<b>Практические занятия</b>		<b>38</b>		
<b>Раздел 2. Гребля</b>		<b>4</b>		
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>	4	2	2
<b>Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>10</b>		
Тема 3.1.	Освоение техники беговых упражнений: кроссового бега.	6	3	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
Основы техники правильного бега	<i>* Теоретические основы техники правильного бега. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Ходьба с изменением скорости.</i>			
Тема 3.3. 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>	4	4	3
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>		
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	5	1
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>	4	6	3
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>8</b>		
Тема 5.1. 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>	4	7	1
Тема 5.2. 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>	4	8	2
<b>Раздел 6. Волейбол</b>		<b>8</b>		
Тема 6.1. 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>	4	9	1
Тема 6.2. 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>	4	10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>8</b>		
Тема 7.1. 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>	8	11	1
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка</b>		<b>4</b>		
Тема 8.2. Упражнения в режиме круговой тренировки	Овладение упражнений в режиме круговой тренировки. * <i>Составление и выполнение комплексов упражнений для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	4	12	2
<b>Раздел 9. Плавание</b>		<b>4</b>		
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>	4	13	2
Самостоятельная работа	Утренняя гимнастика <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .	8		
	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня, например, ходьба по лестнице <i>(для освоения обучающимися основной и специальной медицинской групп)</i> .	8		
	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.	8		
	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.	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Номер занятия	Уровень освоения
	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		
<b>Итоговый контроль: дифференцированный зачет</b>				
<b>Итого за семестр:</b>		<b>80</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>40</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>40</b>		
<b>Итого за учебный год:</b>		<b>80</b>		
<b>Аудиторных:</b>		<b>40</b>		
<b>Самостоятельных работ:</b>		<b>40</b>		

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)

### 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 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 Основная литература		
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, 2019. — 240 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	2019	ЭР
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, 2020. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образова-	2020	ЭР

ние). Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>		
1.3 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	2020	ЭР
2. Дополнительная литература		
2.1 Муллер А.Б.Физическая культура[Электронный ресурс]: : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование) Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>	2020	ЭР
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 [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2005	ЭР
3.2 Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г.№ 273 - ФЗ "Об образовании вРоссийской Федерации" (вступает в силу 1 сентября 2013 г.)- [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2012	ЭР
3.3 Стратегия развития Физической культуры в Российской Федерации на период до 2020 года /от7 августа 2009 г. №1101 [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2009	ЭР
3.4 Федеральный закон Российской Федерации от4 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) [Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2008	ЭР
3.5 Приказ Минздрав соцразвития РФ от19.08.2009 №597н "Оборганизации деятельности центров здоровья по формированиюздорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака"[Электронный ресурс] Режим доступа: <a href="https://internet.garant.ru">https://internet.garant.ru</a>	2009	ЭР
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)		

## 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.

Компетенции	Показатели оценки результата Критерии для оценки компетенций	Средства проверки
<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач; оценка эффективности и качества выполнения; - обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.	<p>1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка; прыжки в длину с места. Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: в беге: девушки -100 м, 500 м, 2000 м; юноши- 100 м, 1000 м, 3000 м, метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);прыжков в длину с места.</p> <p>2. Лыжная подготовка Отработка техники упражнений для сдачи нормативов: контрольные прохождение дистанции в условиях соревнований: юноши- 3 км и 5 км; девушки- 2 км и 3 км.</p> <p>3. Волейбол Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: передача мяча сверху и снизу в парах через сетку; подача мяча любым способом через сетку.</p> <p>4. Баскетбол Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнение различными способами передач (в паре) на месте и в движении; демонстрация ведения мяча, двухшажного ритма с броском в корзину, выполнение штрафных бросков; демонстрация в учебной игре своего взаимодействия с партнером по команде.</p> <p>5. Гребля Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнение требований программы и нормативов по гребле.</p> <p>6. Плавание Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнение требований программы и нормативов по плаванию.</p> <p>7. ОФП – общая физическая подготовка Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: выполнения упражнений с гириями, со штангой, с различными амортизаторами, на тренажерах, с весом собственного тела; упражнений в режиме круговой тренировки, на гимнастических снарядах; различных видов ходьбы и бега.</p> <p>8. Футбол Отработка техники упражнений для сдачи контрольных нормативов: уметь выполнять различные способы передач (пасы) на месте и в движении, удары, (штрафные). Проде-</p>



		<p>монстрировать в учебной игре свое взаимодействие с партнером по команде. Знать правила соревнований. Иметь элементарные навыки судейства.</p> <p>Организация самостоятельной работы студентов на учебных занятиях и во время внеаудиторной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение заданий различной сложности на практических занятиях;</li> <li>- подготовка рефератов, докладов;</li> <li>- контрольные упражнения (тесты) для определения выносливости, гибкости, силы, скоростных, координационных, скоростно-силовых физических способностей</li> </ul>
ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p>Решение стандартных и нестандартных профессиональных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение разнообразных видов практических работ и профессионально-направленных заданий;</li> <li>- обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>	<p>Использование групповых форм организации учебного занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные упражнения (тесты) для определения выносливости, гибкости, силы, скоростных, координационных, скоростно-силовых физических способностей</li> <li>- правильно подбирать комплексы специальных и общеразвивающих упражнений для общего повышения уровня физических возможностей.</li> </ul>
ОК-6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p>Эффективность взаимодействия со всеми субъектами образовательного процесса.</p> <p>Самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работа в малых группах на учебных занятиях, когда результат работы команды зависит от участия каждого ее представителя.</li> </ul>	<p>Коллективная работа: участие в игровых командных видах спорта на уроках, на соревнованиях, Спартакиадах по волейболу, баскетболу, футболу.</p>

**Приложение 1.**

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на вы- сокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количе- ство раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса ле- жа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из по- ложения лежа на спине (коли- чество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересе- ченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местно- сти*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

## Приложение 2.

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).


**Рекомендации к недельному двигательному режиму  
(не менее 10 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на  
2019-2020 учебный год**

Изменений и дополнений на 2019 - 2020 учебный год нет.

Председатель цикловой методической  
комиссии


 / Акбарова З.Ш./

" 29 " 08 2019 г.

**Изменения и дополнения к рабочей программе дисциплины на  
2020-2021 учебный год**

Внесены коррективы в карту обеспеченности литературой в соответствии со справкой НТБ по книгообеспеченности.

Председатель цикловой методиче-  
ской комиссии

 /Акбарова З.Ш./  
подпись (Ф.И.О.)  
" 31 " 08 2020 г.