

**Каспийский институт морского и речного транспорта
имени генерала-адмирала Ф.М. Апраксина-
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Волжский государственный университет водного транспорта»**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

26.02.03 «СУДОВОЖДЕНИЕ»

2022г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 26.02.03 «Судовождение»; Международной конвенции по подготовке и дипломированию моряков и несению вахты 1978 года с поправками (далее МК ПДНВ); примерной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.03 «Судовождение».


Организация-разработчик: Каспийский институт морского и речного транспорта им.ген.- адм. Ф.М.Апраксина- филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ».

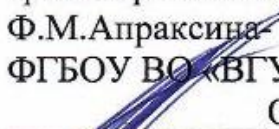
Разработчик:
преподаватель  А.С. Овсянкин

ОДОБРЕНА на заседании цикловой
методической комиссии физического
воспитания и спорта

Протокол № 1
от « 31 » августа 2022 г.

Председатель ЦМК
 А.Р. Кубжасаров

СОГЛАСОВАНО:
Начальник УМО СПО
 В.А. Овсянников

Директор Каспийского
института морского и речного
транспорта им. ген.-адм.
Ф.М.Апраксина- филиала
ФГБОУ ВО «ВГУВТ»
 О.И. Карташова

РЕЦЕНЗИЯ

На программу по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальности 26.02.03 «Судовождение», разработанную преподавателем физической культуры Каспийского института морского и речного транспорта им.ген.-адм.Ф.М. Апраксина – филиала ФБОУ ВПО «ВГУВТ»
Овсянкин А.С.

Представленная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с «Разъяснениями по реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования (письмо Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО» (протокол №1 от 2015 г. по Бишаевой А.А.) Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО.

Программа содержит титульный лист, паспорт, тематический план, условия реализации, контроль и оценку результатов, перечень литературы. В тематическом плане четко разграничено количество аудиторных часов и время отведенное на самостоятельную работу.

В содержании сформулированы требования к результатам освоения дисциплины, предоставленные в виде знаний и умений.

Содержание дисциплины представлено в форме, способствующей оптимальной эффективности учебного процесса.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для использования при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в качестве основного документа, организующего учебный процесс.

Рецензент:



Волкова Е.Л.
преподаватель физвоспитания
ВКМРПК.

РЕЦЕНЗИЯ

На программу по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальности 26.02.03 «Судовождение», разработанную преподавателем физической культуры Каспийского института морского и речного транспорта им. ген.-адм. Ф.М. Апраксина – филиала ФБОУ ВПО «ВГУВТ»
Овсянкин А.С.

Представленная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с «Разъяснениями по реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования (письмо Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО» (протокол №1 от 2015 г. по Бишаевой А.А.) Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО.


Программа содержит титульный лист, паспорт, тематический план, условия реализации, контроль и оценку результатов, перечень литературы. В тематическом плане четко разграничено количество аудиторных часов и время отведенное на самостоятельную работу.

В содержании сформулированы требования к результатам освоения дисциплины, предоставленные в виде знаний и умений.

Содержание дисциплины представлено в форме, способствующей оптимальной эффективности учебного процесса.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для использования при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в качестве основного документа, организующего учебный процесс.

Рецензент:


Кубжасаров А.Р.
Председатель ЦМК физвоспитания
Каспийского института морского и
речного транспорта им. ген.-адм.Ф.М. Апраксина–
филиала ФБОУ ВПО «ВГУВТ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО «**23.02.01«ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)»**

Программа учебной дисциплины может быть использована для профессиональной подготовки курсантов_дневной и заочной форм обучения в соответствии с ФГОС СПО по специальности: «**23.02.01«ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)»**».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.04 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, развития физических качеств, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Формирование компетенции:

ОК.02.- Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.03.- Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК.06.- Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.07.- Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336 часов**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168 часов**;
обязательной лекционной нагрузки обучающегося **168 часа**

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	-
лекции/уроки	2
лабораторные работы	-
практические занятия	158
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрена)</i>	-
Промежуточная аттестация. Из них:	
Экзамен	
Самостоятельная подготовка к экзамену	
Консультации перед экзаменом	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета по окончании 3,4,5,6, 8 семестра.</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	2	3	4
<i>III семестр</i>			
Профессионально-прикладная физическая подготовка. Шлюпочная подготовка.		32	
Раздел 1. Введение		4	
Тема 1. Техника безопасности при обучении гребле. Устройство и снабжение шестивесельного яла.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие. Типы гребных и гребно-парусных шлюпок. Нормы эксплуатации. Предметы снабжения яла.		
	Лабораторные работы: (не предусмотрены). Контрольные работы: (не предусмотрены).		
Тема 2. Такелажное дело : узлы, сплесни, огоны, крепления.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие. Крепление фала на нагель. Крепление бакштагов на утку. Топовый узел. Простой кноп. Узел восьмерка. Буйрепный узел.		
	Лабораторные работы: (не предусмотрены). Контрольные работы: (не предусмотрены).		
Раздел 1. Гребля и управление шлюпкой на веслах.		18	
Тема 1.1 Техника гребли. Подготовка шлюпки к занятиям.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие. Подгонка весел. Посадка команды в шлюпку и обязанности гребцов.		
	Лабораторные работы: (не предусмотрены). Контрольные работы: (не предусмотрены).		

Тема 1.2 Первоначальные навыки гребли.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Занос лопасти весла. Ввод лопасти в воду. Проводка лопасти в воде. Вынос лопасти из воды.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.3 Отработка навыков гребли при отходе шлюпки от берега.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Отход шлюпки от берега. Отработка действий гребцов с веслами по командам: «Уключины вставить», «Весла разобрать», «Весла», «На воду», «Суши весла».		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.4 Отработка действий гребцов при движении шлюпки.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Отработка действий гребцов с веслами по командам: «Весла по борту», «Весла в воду», «Табань», «Шабаш».		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.5 Организация и методика обучения гребле на три счета.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Обучение гребле на три счета.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Обучение гребле на три счета.		
Тема 1.6 Организация и методика обучения на два счета и без счета.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Обучение гребле на два счета. Гребля без счета.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.7 Отработка действий	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		

гребцов по командам.	Отработка действий гребцов по командам: «Весла под рангоут», «Весла на укол», «Весла на валец».		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
Тема 1.8 Организация и методика обучения по командам.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Отработка действий гребцов по командам: «Весла за борт», «Навались», «Легче грести», «Береги весла».		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.9 Организация и методика обучения гребли на точность движений и выносливость.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Отработка действий по командам: «Правая на воду-левая табань», «Правая на воду-левая в воду», «Правая навались-левая легче грести».Подъем шлюпки на берег и приведение ее в порядок.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Раздел 3. Управление шлюпкой под парусами.		8	
Тема 3.1 Организация и методика обучения.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Правила поведения гребцов в шлюпке под парусами. Направление ветра относительно шлюпки. Действие ветра на парус. Влияние крена и дифферента на управление шлюпкой.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
Тема 3.2 Постановка рангоута и подъем парусов.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Постановка и уборка рангоута и парусов.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 3.3	Содержание учебного материала:	2	

Повороты и постановка в дрейф.	Практическое занятие.		
	Повороты под парусами. Поворот через фордевинд. Поворот оверштаг. Полуповороты. Постановка в дрейф.		1
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 3.4 Маневрирование.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		1
	Управление шлюпкой при шквалах. Подход к пирсу и отход от него. Действия старшины и гребцов в случае опрокидывания шлюпки.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Зачет		2	

<i>IV семестр</i>			
Раздел 4. Спортивные игры.		10	
Тема 4.1. Волейбол, отработка техники перемещения.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 4.2. Волейбол, отработка верхней и нижней передачи.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 4.3. Волейбол, отработка	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		

подбора мяча.	Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 4.4. Волейбол, отработка нижней подачи.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 4.5. Волейбол, отработка верхней подачи.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Раздел 5. Оздоровительная гимнастика.		8	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений 1 группы.	Содержание учебного материала:	4	
	Практическое занятие.		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 1 группы, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 5.2. Атлетическая	Содержание учебного материала:	4	
	Практическое занятие.		

гимнастика. Специальный комплекс упражнений 2 группы.	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 2 группы на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений 3 группы упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Раздел 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка.		9	
Тема 6.1. Плавание. Техника плавания с доской по дистанции.	Содержание учебного материала:	4	2
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы и выносливости. Плавание с доской на дистанциях 100-200 м. Повороты. Плавание равномерное, с ускорениями к концу дистанции, с переменной скоростью. Преодоление дистанции 150 метров свободным стилем, без учета времени.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 6.2. Плавание. Техника плавания «вольным стилем».	Содержание учебного материала:	4	2
	Практическое занятие.		
	Воспитание выносливости. Закрепление техники плавания «вольным стилем». Плавание с переменной скоростью. Плавание 50 метров на время.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Зачет		1	

<i>V семестр</i>			
Раздел 7 Легкая атлетика		10	
Тема 7.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены.)</i>		
Тема 7.2. Бег на короткие дистанции, низкий старт.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
Тема 7.3. Бег на короткие дистанции, выход со старта, бег по дистанции.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены.).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
Тема 7.4. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Практическое занятие: Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
Тема 7.5. Прыжки в длину с разбега, фазы прыжка.	Практическое занятие: Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто	2	2

	далее».		
Раздел 8. Общая физическая подготовка.		10	
Тема 8.1. Основы методики воспитания скоростных качеств.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения (ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 8.2. Основы методики воспитания ловкости.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т.д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 8.3. Основы методики воспитания качества гибкости.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающейся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 8.4. Основы методики воспитания силовых качеств.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		

	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 8.5. Основы методики воспитания общей выносливости.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Общая и специальная выносливость. Длительный бег по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Раздел 9. Учебно-методический.		8	
Тема 9.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 9.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 9.3. Массаж.	Содержание учебного материала:	3	
	Практическое занятие.		
	Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Зачет		1	
VI семестр			
Раздел 10. Спортивные игры.		18	
Тема 10.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики	Содержание учебного материала:	4	
	Практическое занятие.		
	Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча,		1,2

игры.	отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Учебная двухсторонняя игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 10.2. Баскетбол, отработка техники перемещения.	Содержание учебного материала:	4	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 10.3. Баскетбол, отработка приема мяча.	Содержание учебного материала:	4	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 10.4. Баскетбол, отработка индивидуальных действий.	Содержание учебного материала:	5	
	Практическое занятие.		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Зачет		1	
VII семестр			
Раздел 11 Оздоровительная гимнастика.		8	
Тема 11.1 Атлетическая гимнастика .	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		

Комплекс оздоровительно-развивающей направленности.	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с оздоровительной направленностью.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 11.2 Атлетическая гимнастика. Комплекс силовых упражнений.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для укрепления мышечного корсета.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 11.3 Атлетическая гимнастика . Специальный комплекс упражнений 1 группа.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 1 группы, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 11.4 Атлетическая гимнастика . Специальный комплекс упражнений 2 группа.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 1 группы, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Раздел 12 Спортивные игры.		13	
Тема 12.1 Футбол. Совершенствование	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники перемещений, ведения мяча.		

техники игры.	Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.2 Футбол . Совершенствование тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Техника защитных действий. Отработка атаки. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.3 Футбол, техника защитных действий.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники перемещений, ведения мяча. Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.4 Футбол, отработка перемещений.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники перемещений, ведения мяча. Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.5 Футбол, отработка тактики игры.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Закрепление техники перемещений, ведения мяча. Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.6 Футбол, командные тактические действия.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Закрепление техники перемещений, ведения мяча. Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в		

	квадрате. Учебная игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Зачет		1	
VIII семестр			

Раздел 13. Спортивные игры.		34	
Тема 13.1. Волейбол, отработка стоек остановок.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.2. Волейбол, отработка верхней подачи.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема- передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.3. Волейбол, страховка.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.4. Волейбол, отработка сочетания передач мяча.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		

	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.5. Волейбол, командные тактические действия.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.6. Волейбол, учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.7. Баскетбол, техника ведения мяча.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, силы. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Личная защита в своей зоне и прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.8. Баскетбол, коллективные действия в нападении.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Совершенствование тактики игры. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение одним и двумя центрами. Учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.9. Баскетбол, отработка зонной защиты.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.10.	Содержание учебного материала:	2	

Баскетбол, тактика ведения игры.	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.11. Баскетбол, штрафные броски.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.12. Футбол, отработка ведения мяча.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники перемещений, ведения мяча. Техника защитных действий. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Игра в квадрате. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.13. Футбол, удары по мячу с прямого разбега.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы. Удары по мячу с прямого разбега. Остановки мяча грудью и подошвой. Совершенствование техники остановок и поворотов. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.14. Футбол, отработка отбора мяча.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением. Варианты остановок мяча грудью и ногой. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.15.	Содержание учебного материала:	2	

Футбол, отработка игры в нападении.	Практическое занятие.		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 13.16. Футбол, отработка игры в защите.	Содержание учебного материала:	3	
	Практическое занятие.		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Зачет		1	
Всего:		160	

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:

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, водно- спортивной базы, открытых спортивных площадок, гимнастического городка,

Оборудование учебного кабинета:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- футбольные ворота,
- баскетбольные щиты с кольцами и сетками,
- волейбольные стойки с сеткой,
- теннисные столы с сетками и ракетками с мячами,
- тренажеры,
- штанги, гантели,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- палки, скакалки,
- набивные мячи,
- сигнальные стойки,
- секундомеры, рулетки, и т.д.

Технические средства обучения:

- радиофикация спортивного зала,
- демонстрационная доска,
- компьютер,
- множительная техника,
- телевизор

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. -176 с.
2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б.Муллер [и др]. – М.: Издательство Юрайт -2018 – 424 с.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / А.Е. Ловягина [и др]. – под ред. А.Е.Ловягиной – М.: Издательство Юрайт – 2018 – 338 с.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего

(полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров

и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по

организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных

программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с

учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура

в системе непрерывного образования молодежи: науч. - метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам

спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных

групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ, зачет по окончании семестров и курса обучения, сдача учебных нормотивов.
усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос.
- основы здорового образа жизни	Устный опрос.

Изменения и дополнения к рабочей программе учебной дисциплины

«Физическая культура»

На 2023-2024 учебный год

№ п/п	Изменения к рабочей программе	Дополнения к рабочей программе	Дата и номер протокола заседания ЦМК и виза председателя ЦМК
2	Изменений и дополнений на учебный год НЕТ	2023-2024	

Протокол №1
от 31.08.2022г