

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ:
26.02.06 «ЭКСПЛУАТАЦИЯ СУДОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ И СРЕДСТВ
АВТОМАТИКИ»**

2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО, ФГОС СОО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями на 12.08.2022, приказ № 732), положений ФООП СОО (Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014) и на основании примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», разработанной Институтом развития профессионального образования (ФГБОУ ДПО «ИРПО»), Протокол № 14 от 30 ноября 2022 года

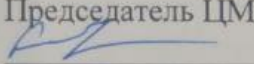
Организация-разработчик: Каспийский институт морского и речного транспорта им. ген.-адм. Ф.М. Апраксина – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Разработчик:

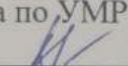
Преподаватель Кубжасаров А. Р.

ОДОБРЕНА на заседании цикловой методической комиссии Физического воспитания и спорта

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

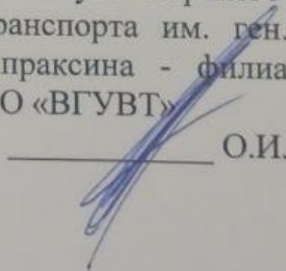
Председатель ЦМК
 Кубжасаров А. Р.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. декана по УМР факультета СПО
 О.Н. Вербицкая

УТВЕРЖДАЮ

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

 О.И. Карташова

Содержание

| | |
|--|----|
| 1.Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура» | 3 |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины. | 4 |
| 3.Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины. | 13 |
| 4.Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины. | 25 |
| 5.Изменения и дополнения к рабочей программе учебной дисциплины. | 27 |

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового оборудования и средств автоматики»

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового оборудования и средств автоматики» максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет: – 78 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практико-ориентированное содержание (включая прикладной модуль), практические занятия, – 78 часов.

ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ЦЕЛЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО НА ОСНОВЕ ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|---|--|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>а) общение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |

| | | |
|--|--|---|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> - сформированное понимание здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; а) самоорганизация: <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и | <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>предпочтений; давать оценку новым ситуациям, расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт, способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знания, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень, б) самоконтроль: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых вследствие и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению</p> | <p>динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-</p> |
| <p>ПК 3.4. Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна при авариях</p> | <p>Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать: определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; м развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; базовые исследовательские действия: ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</p> | <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p> <p>уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p>уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p>работа с информацией:</p> <p>владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p>использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p> | <p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p> |
|--|---|--|

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 78 |
| в т.ч. | |
| 1.Основное содержание | 72 |
| в т.ч. | |
| Теоретическое обучение | 2 |
| Практические занятия | 70 |
| 2.Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | 6 |
| в т.ч. | |
| Теоретическое обучение | 2 |
| Практические занятия | 4 |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет | |

Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человека | | 2 | |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще-культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации | 1 | |
| | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 1 | |
| Раздел 2 Гимнастика | | 10 | |
| Тема 2.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств | 2 | |
| Тема 2.2 Основная гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. | 1 | |
| | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|----------------------|
| | переноска груза, прыжки | | |
| Тема 2.3 Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши) | 1 | |
| | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девочки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: | 1 | |
| Тема 2.4 Акробатика | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов | 1 | |
| | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): | 1 | |
| Тема 2.5 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | | |
| | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. | 2 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 46 | |
| Тема 3.1 Футбол | Содержание учебного материала | 16 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; | 2 | |

| | | | |
|--------------------|--|-----------|----------------------|
| | остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | | |
| | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. | 2 | |
| | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | 2 | |
| | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника | 2 | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) | 2 | |
| Тема 3.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | 16 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и | 2 | |

| | | | |
|----------------------------------|---|-----------|----------------------|
| | совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча | | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | |
| Тема 3.3. Волейбол | Содержание учебного материала | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| | Практические занятия | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | 2 | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | 2 | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | 2 | |
| | | | |
| Раздел 4. Легкая атлетика | | 14 | |
| Тема 4.1 Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 14 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, |
| | Практические занятия | | |
| | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------|--------------------------------|
| | высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; | | |
| | Совершенствование техники спринтерского бега | 2 | |
| | Совершенствование техники (кроссового бега ⁹ , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) | 2 | |
| | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) | 2 | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | 2 | |
| | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 | |
| | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); | 1 | |
| | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 2 | |
| Раздел 5 Профессионально ориентированное содержание | | 6 | |
| Тема 5.1 Плавание. Техника плавания «свободным стилем». Техника плавания с доской | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.4 |
| | Практические занятия | | |
| | Воспитание силы, выносливости. Овладение техникой плавания способом «свободным стилем». Работа рук, ног, дыхание. Плавание свободным стилем. | 1 | |
| | Воспитание специальной выносливости. Закрепление техника плавания с доской. Плавание с доской на дистанции 100-200 м., повороты. Плавание равномерное, с ускорениями к концу дистанции с переменной скоростью. | 1 | |
| Тема 5.2 Плавание. Техника плавания «кролем на груди». Техника плавания «брассом». | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.4 |
| | Практические занятия | | |
| | Плавание равномерное, с ускорениями к концу дистанции с переменной скоростью. Способы спасения на водах. Искусственное дыхание. Воспитание специальной выносливости. Техника плавания способом «брасс». Плавание с доской на дистанции 100-200 м., повороты. Плавание равномерное, с ускорениями к концу дистанции с переменной скоростью. Искусственное дыхание. Выполнение учебного норматива – плавание 100 м. | 2 | |
| Тема 5.3 | Содержание учебного материала | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.4 |
| | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», | 1 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки | | |
| | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | 1 | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) | | | |
| Всего: | | 78 | |

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 универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

-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, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

-стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

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

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2020г.-249с.
2. Физическая культура: учебник/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. -19 изд., стер.- Москва: Академия, 2019.-176 с.
3. Физическая культура (СПО)/ М.Я.Виленский, А.Г.Горшков - Москва:КноРус, 2021.-214с.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. и др. Физическая культура. - М.: Мастерство, 2022г.-152с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов⁹-на-Дону : Феникс, 2019г.-384с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2019г. - 312с.
4. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам.- СПб.: Питер,

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., 2019.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. - метод. пособие. — М., 2020.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2020.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско- молодежных групп. — Кострома, 2019.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2021.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саженетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2019.

3.2.1 Дополнительные источники

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.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

| Общая/Профессиональная компетенция | Раздел/Тема | Тип оценочных мероприятий |
|---|---|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | Тема 1.1., тема 2.1., тема 2.2., тема 2.3., тема 2.4., тема 2.5., тема 3.1., тема 3.2., тема 3.3., тема 4.1., тема 5.1., тема 5.2., тема 5.3. | Сдача нормативов Диф. зачет |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | Тема 1.1., тема 2.1., тема 2.2., тема 2.3., тема 2.4., тема 2.5., тема 3.1., тема 3.2., тема 3.3., тема 4.1., тема 5.1., тема 5.2., тема 5.3. | Сдача нормативов Диф. зачет |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Тема 1.1., тема 2.1., тема 2.2., тема 2.3., тема 2.4., тема 2.5., тема 3.1., тема 3.2., тема 3.3., тема 4.1., тема 5.1., тема 5.2., тема 5.3. | Сдача нормативов Диф. зачет |
| ПК 3.4. Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна при авариях | Тема 3.3., тема 5.1., тема 5.2., тема 5.3. | Устный опрос Сдача нормативов Диф. зачет |

Изменения и дополнения к рабочей программе учебной дисциплины

на _____ учебный год

| № п/п | Изменения к рабочей программе | Дополнения к рабочей программе | Дата и номер протокола заседания ЦМК и виза председателя ЦМК |
|----------|--|-----------------------------------|---|
| 1 | | | |
| 2 | Изменений и дополнений на _____ учебный год НЕТ | | |