

**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

**26.02.06. «ЭКСПЛУАТАЦИЯ СУДОВОГО
ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ И СРЕДСТВ АВТОМАТИКИ».**

2023г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО с изменениями на 01.09.2022, приказ №796) 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» международной конвенции по подготовке и дипломированию моряков и несению вахты 1978 года с поправками (далее МК ПДНВ) и примерной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена


Организация-разработчик: Каспийский институт морского и речного транспорта имени генерал-адмирала Ф.М.Апраксина - филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ».

Разработчик:
преподаватель  А.Р. Кубжасаров

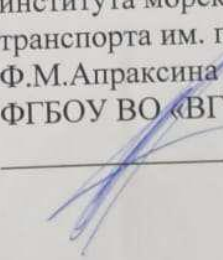
ОДОБРЕНА на заседании цикловой
методической комиссии физического
воспитания и спорта

Протокол № __1__
от «_31_» _августа__ 2023 г.

Председатель ЦМК
 А.Р. Кубжасаров

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

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

 О.И. Карташова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	30
5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **26.02.06. «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».**

Программа учебной дисциплины может быть использована для профессиональной подготовки курсантов дневной и заочной форм обучения в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ОГСЭ.05 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины: **26.02.06. «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.4 Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна при авариях

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

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

- основы здорового образа жизни.

Код ОК/ПК	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать оптимальные способы решения задач	Распределять свое время и задачи в такой последовательности, которая будет наиболее эффективна для решения поставленной задачи
ОК 04	В ходе обучения взаимодействовать с руководством, преподавателям, однокурсниками	Знание требований культуры и этики а также проявление коммуникационных навыков при взаимодействии с руководством или однокурсниками
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	Применять спорт в повседневной жизни, при

	здоровья	работе или отдыхе для повышения самочувствия, здоровья и иммунитета
ПК 3.4	Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна при авариях	Использовать коммуникацию между членами команды как самый важный инструмент для достижения цели, не бояться выразить свое мнение команде и воспитывать в себе лидерские качества

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **160 часов.**

2. СТРУКТУРА И 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	6
лабораторные работы	
практические занятия	154
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
1	2	3	4
III семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции, отработка низкого старта.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.3. Метание гранаты.	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	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».		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		

	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.5. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.6. Бег на средние дистанции, отработка высокого старта.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 1.7. Бег на длинные дистанции, бег по дистанции.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Раздел 2. Спортивные игры.		10	
Тема 2.1. Футбол, техника передачи мяча.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 2.2. Футбол, удары по мячу	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		

ногой, головой. .	Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
Тема 2.3. Футбол, остановка мяча «квадрат».	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 2.4. Футбол, техника приема мяча.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 2.5. Футбол, обводка соперника.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
Раздел 3. Учебно-методический.		10	
Тема 3.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Методы контроля за состоянием систем организма: ЦНС, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		

	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 3.2. Основы методики воспитания скоростных качеств.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.		1
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 3.3. Основы методики воспитания гибкости.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.		1
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	<i>IV семестр</i>		
Тема 3.4. Основы методики воспитания ловкости.	Содержание учебного материала:	4	
	Практическое занятие.		
	Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.		1
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.		1,2

	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 4.3. Волейбол, отработка подбора мяча.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	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,		1,2

	туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений 2 группы.	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Раздел 6. Профессионально- прикладная физическая подготовка.		16	
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> .		

<i>V семестр</i>			
Тема 6.3. Гребля. Устройство и назначение ялов.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила соревнования по гребле. Система зачета и определения победителя, подведение итогов. Устройство и назначение ялов. Гребной инвентарь. Посадка гребцов в ялы. Техника гребли – занос весла, начало гребли, проводка весла, конец проводки. Воспитание силы. Работа рук, ног и туловища.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены.)</i>		
Тема 6.4. Гребля. Правила плавания в местной акватории.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы, специальной выносливости. Команды и их выполнение. Правила плавания в местной акватории. Выполнение обязанностей помощника судьи по гребле на ялах. Темп и ритм гребли. Совершенствование техники гребли.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
Тема 6.5. Гребля в равномерном темпе.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы, специальной выносливости. Совершенствование техники гребли. Гребля в равномерном темпе.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены.).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
Тема 6.6. Гребля, действия гребцов в случае опрокидывания.	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы и выносливости. Действия старшины и гребцов в случае опрокидывания яла. Подход и отход от дебаркадера. Совершенствование техники гребли в равномерном темпе.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
Раздел 7. Общая физическая подготовка.		10	
Тема 7.1. Основы методики	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		

воспитания скоростных качеств.	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 7.2. 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 7.3. 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 7.4. 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 7.5. 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 8. Учебно-методический.		8	
Тема 8.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 8.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 8.3. Массаж общий.	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Раздел 9. Спортивные игры.		18	
Тема 9.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, 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 9.2. Баскетбол, отработка техники перемещения.	Содержание учебного материала:	4	1,2
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
Тема 9.3. Баскетбол, отработка приема мяча.	Содержание учебного материала:	4	1,2
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
Тема 9.4. Баскетбол, отработка индивидуальных действий.	Содержание учебного материала:	6	1,2
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
<i>VI семестр</i>			
<i>Раздел 10</i> <i>Оздоровительная</i> <i>гимнастика.</i>		8	
Тема 10.1 Атлетическая гимнастика . Комплекс оздоровительно- развивающей направленности.	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 с оздоровительной направленностью.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		

Тема 10.2 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 10.3 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 10.4 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 11 Спортивные игры.		12	
Тема 11.1 Футбол.	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 11.2 Футбол, техника защитных	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		

действий.	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 11.3 Футбол, отработка перемещений.	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> .		
	<i>VIII семестр</i>		
Тема 11.4 Футбол, отработка тактики игры.	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 11.5 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> .		
Тема 11.6 Футбол. Закрепление приобретенных навыков техники и 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> .		

Раздел 12. Спортивные игры.		36	
Тема 12.1. Волейбол, отработка стоек и остановок.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.2. Волейбол, отработка верхней подачи.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.3. Волейбол, страховка.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	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.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.4. Волейбол, отработка сочетания передач мяча.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
Тема 12.5. Волейбол, командные тактические действия.	Содержание учебного материала:	2	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		

	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i>		
Тема 12.6. 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 12.7. 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 12.8. 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 12.9. 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 12.10. Баскетбол, тактика ведения игры.	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 12.11. 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 12.12. Футбол, отработка перемещений.	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 12.13. Футбол, отработка ведения мяча.	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 12.14. Футбол, удары по мячу с прямого разбега.	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 12.15. Футбол, отработка отбора мяча.	Содержание учебного материала:	4	
	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 12.16. Футбол, отработка игры в защите.	Содержание учебного материала:	4	
	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> .		
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. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018.- 176 с.
2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. -214 с.

Дополнительные источники:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2004. - 312 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов н/Д.: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Решетников Н.В. и др. Физическая культура. - М.: Мастерство, 2002 -152 с.
Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. - СПб.: Питер, 2004. - 224 с.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.-249 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)).

5. 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 нормативов.
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 программе «Физическая культура»
на 2023-2024 учебный год**

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