


**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО  
ТРАНСПОРТА»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заместитель директора СПО



А.С.Никишкин

«25»июня2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплины**      **ОГСЭ.05. «Физическая культура»**

**для специальности    технического профиля**

**26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств  
автоматики»**

*Год начала обучения 2015*

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»

Организация-разработчик: Омский институт водного транспорта  
(филиал) ФГБОУ ВО «СГУВТ», структурное подразделение СПО  
Омское командное речное училище имени капитана Евдокимова В.И.

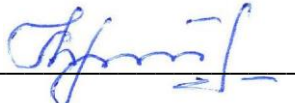
Разработчики:

Перминов Д.Б., Горносталев Д.И., Колодина Е.В.

(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность)

Рекомендовано Цикловой методической комиссией  
«физической и военной подготовки»

Протокол № 7 от «23» мая 2018г.


Председатель  /Горносталев Д.И./

Рассмотрена на Методическом совете

Протокол № 4 от «30» мая 2018г.

Согласовано «30» мая 2018г.

Начальник

учебно-методического отдела  /Жердева Е.В./

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	стр.24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.27

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности, входящей в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 «Техника и технология кораблестроения и водного транспорта, базовой и углубленной подготовки в части освоения основного вида профессиональной деятельности ВПД» СПО 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности: 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» при наличии среднего (полного) общего образования или начального профессионального образования.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ:**

Дисциплина «Физическая культура» относится к общегуманитарному социально-экономическому циклу.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры;
- умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

Задачи учебной дисциплины:

- раскрыть значение, роль место физической культуры и спорта в жизни индивида на разных этапах развития общества;
- использовать приобретенные знания теоретико-методического характера для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности;
- воспитать у будущих специалистов потребность в ведении здорового образа жизни и поддержанию работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- совершенствовать у курсантов жизненно важные двигательные навыки и развивать физические качества.

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:*

- анализировать виды физкультурно-оздоровительной деятельности;
- организовать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия (индивидуальные, групповые);
- классифицировать виды физкультурно-оздоровительной деятельности

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:*

- основы Российского законодательства в области физической культуры и спорта. Ценности физической культуры;
- здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности Здорового образа жизни;

личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методику направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Примерная схема профессиограммы. Контроль за эффективностью

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

*Очная форма обучения:*

максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов; самостоятельной работы обучающегося 156 часов.

*Заочная форма обучения:*

максимальной учебной нагрузки обучающегося 312 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часов; самостоятельной работы обучающегося 310 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов (очная форма обучения)</b>	<b>Объем часов (заочная форма обучения)</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	312	312
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	156	2
в том числе:		
лабораторные работы	-	-
практические занятия	152	-
контрольные работы	-	1
курсовая работа (проект)	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	156	310
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура II курс ЭМ  
(очное отделение)

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
<b>III семестр</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические знания</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных

			занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся. №1. Написать и защитить реферат.	2	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</b>	Содержание учебного материала		Знание взаимосвязи общей культуры человека и его образа жизни. Формирование личного отношения к



			здоровью как формирования здорового образа жизни.
	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>№2. Написать и защитить реферат.</p>	2	
<b>Раздел 2. Практические знания</b>		22	

<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика	Практические занятия	<b>10</b>	
	<b>№1. Обучение технике бега на короткие дистанции.</b> Старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Развитие физических качеств.	2	
	<b>№2. Обучение технике эстафетного бега. Развитие физических качеств.</b>	2	
	<b>№3. Обучение технике и тактике кроссового бега</b> на равнинных участках. Развитие физических качеств.	2	
	<b>№4. Обучение технике и тактике кроссового бега</b> по сильно пересеченной местности.	2	
	<b>№5. Обучение технике и тактике бега на длинные дистанции</b> (марш – бросок). Развитие физических качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>10</b>	
	<b>№3.</b> Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике. История развития легкой атлетики и его прикладное значение (реферат). Развитие физических качеств.	4	
	<b>№4.</b> Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для спринтеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств.	3	
	<b>№5.</b> Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для стайеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств.	3	
<b>Тема 2.2.</b> Баскетбол	Практические занятия	<b>6</b>	
	<b>№6. Техника игры в баскетбол. Общие понятия.</b> Обучение технике перемещения, владение мячом на месте и в движении	2	
	<b>№7. Обучение технике игры в защите и нападении .</b> Защитная стойка, перемещения, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Передачи, броски по кольцу на месте и в движении. Учебная игра	2	
	<b>№8. Обучение тактике игры в защите.</b> Виды защиты: индивидуальная, зонная, прессинг. Учебная игра	2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>№6. Ознакомление с правилами соревнований по баскетболу. История развития баскетбола и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники владения мячом</p> <p>№7. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в баскетбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств</p> <p>№8. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в защите и нападении. Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Тема 2.3. Плавание</b>	<p>Практические занятия</p> <p>№9. Меры безопасности при занятиях на воде. <i>Ознакомление с техникой плавания разными способами.</i> Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше и воде</p> <p>№10. <i>Обучение плаванию способом кроль на груди.</i> Координация работы рук и ног. Дыхание</p> <p>№11. <i>Обучение плаванию способом кроль на спине</i> Координация работы рук и ног. Дыхание</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>№9. Меры безопасности при занятиях на воде (реферат). Ознакомление с правилами соревнований по плаванию. Прикладное значение плавания для речников (реферат)</p> <p>№10. Подготовить комплекс разминочных и подготовительных упражнений для занятий плаванием разными способами (реферат)</p>	<p><b>6</b></p> <p>3</p> <p>3</p>	
	<b>IV семестр</b>		
<b>Раздел 2. Практические знания</b>		<b>34</b>	

<b>Тема 2.3. Плавание</b>	Практические занятия <i>№12. Обучение плаванию способом брасс.</i> Координация работы рук и ног. Дыхание <i>№13. Обучение технике ныряния.</i> Координация работы рук и ног <i>№14. Обучение технике спасения утопающих.</i> Прикладное значение плавания для речников <i>№15. Контрольное проплавание дистанции 50 м разными способами и 400 м вольным стилем</i>	8 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся №11. Меры безопасности при занятиях на воде (реферат). Ознакомление с правилами соревнований по плаванию. Прикладное значение плавания для речников (реферат) №12. Подготовить комплекс разминочных и подготовительных упражнений для занятий плаванием разными способами (реферат) №13. Плавание в системе физического воспитания (реферат). История развития плавания. Роль и значение плавания при закаливании (реферат)	8 2 3 3	
<b>Тема 2.4. Лыжная подготовка</b>	Практические занятия <i>№16.</i> Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. <i>Ознакомление с техникой лыжных ходов</i> <i>№17. Обучение технике лыжных ходов.</i> Развитие физических качеств. <i>№18. Обучение технике поворотов</i> на месте и в движении. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие физических качеств <i>№19. Совершенствование техники лыжных ходов.</i> Контрольное прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км	8 2 2 2 2	

	Самостоятельная работа обучающихся №14. Ознакомление с правилами соревнований Комплекс разминочных и подводящих упражнений (реферат) №15. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие физических качеств.	8 2 6	
<b>Тема 2.5. Волейбол</b>	Практические занятия <i>№20. Техника игры в волейбол. Общие понятия.</i> Обучение технике игры: стойки, перемещения, прием мяча, передачи, подачи <i>№21. Обучение технике игры в защите.</i> Стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, передачи. Учебная игра <i>№22. Обучение технике игры в нападении.</i> Стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, передачи. Учебная игра <i>№23. Обучение технике игры в нападении.</i> Стойка волейболиста, перемещения, передачи, нападающий удар. Учебная игра <i>№24. Совершенствование техники игры в защите и нападении.</i> Учебная игра	<b>10</b> 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>10</b>	
	№16. Ознакомление с правилами соревнований по волейболу. История развития волейбола и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники игры в волейбол	4	
	№17. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в волейбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	3	
	№18. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в защите и нападении. Совершенствование техники игры. Развитие физических качеств	3	

<b>Тема 2.6.</b> <b>Гребля на ялах</b>	Практические занятия	<b>8</b>	**
	<i>№25. Ознакомление с техникой гребли на ялах.</i> Основные понятия. Меры безопасности при занятиях на воде. Развитие физических качеств	2	
	<i>№26. Обучение техники гребли на ялах</i> в различных режимах и условиях. Развитие физических качеств.	2	
	<i>№27. Обучение техники гребли на ялах</i> в различных режимах и условиях. Развитие физических качеств.	2	
	<i>№28. Обучение техники гребли на ялах</i> в различных режимах и условиях. Развитие физических качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>8</b>	
	№19. Ознакомление с правилами соревнований по гребле на ялах. История развития гребли на ялах и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники гребли на ялах	4	
	№20. Совершенствование техники гребли на ялах. Развитие физических качеств.	4	
<b>Всего аудиторных часов:</b>		<b>60</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины \_\_\_\_\_ Физическая культура III курс ЭМ**

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
<b>V семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практические знания</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	Практические занятия №29. <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</i> Зачетные соревнования внутри группы. Развитие физических качеств №30. <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</i> Развитие физических качеств №31. <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</i> Развитие физических качеств	<b>6</b> 2 2 2	

	Самостоятельная работа обучающихся №21.Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для спринтеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств №22. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для стайеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств	<b>6</b> 3  3	
<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	Практические занятия №32. <i>Совершенствование техники игры в баскетбол</i> : перемещения, владение мячом на месте и в движении. Учебная игра №33. <i>Совершенствование техники игры в баскетбол</i> : перемещения, владение мячом на месте и в движении. Учебная игра №34. <i>Совершенствование техники игры в баскетбол</i> : перемещения, владение мячом на месте и в движении. Учебная игра №35. <i>Совершенствование техники игры в баскетбол</i> : перемещения, владение мячом на месте и в движении. Зачетная учебная игра. Зачетная комбинация. Штрафные броски.	<b>8</b> 2  2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся №23.Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в баскетбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств №24.Подготовить комплекс упражнений для командных действий в защите. Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств №25. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в нападении. Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	<b>8</b> 4  2 2	



<b>Тема 2.3.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	Практические занятия	<b>8</b>	
	№36. <i>Совершенствование техники лыжных ходов</i> , спусков и подъемов. Развитие физических качеств	2	
	№37. <i>Совершенствование техники лыжных ходов</i> , спусков и подъемов. Развитие физических качеств	2	
	№38. <i>Совершенствование техники лыжных ходов</i> , спусков и подъемов. Развитие физических качеств	2	
	№39. <i>Совершенствование техники лыжных ходов</i> . Контрольное прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>8</b>	
	№26. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие физических качеств.	8	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Общепрофессиональная физическая подготовка (ОПФП)</b>	Практические занятия	<b>2</b>	
	№40. Виды тренировок. <i>Развитие силы</i> . Соревнования внутри группы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>	
	№27. Физические качества. Сенситивные периоды. Методика оценки телосложения (реферат). Комплекс для коррекции фигуры	2	
<b>VI семестр</b>			
<b>Раздел 2.</b> <b>Практические знания</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Общепрофессиональная физическая подготовка (ОПФП)</b>	Практические занятия	<b>8</b>	
	№41. Виды тренировок. <i>Развитие силы</i> . Соревнования внутри группы	2	
	№42. Виды тренировок. <i>Развитие силовой выносливости</i> .	2	
	Соревнования внутри группы	2	
	№43. Виды тренировок. <i>Развитие гибкости</i> . Соревнования внутри группы	2	
	№44. Упражнения для коррекции фигуры. <i>Развитие физических качеств</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>8</b>	

	№28. Составить и защитить комплекс упражнений для развития силы, гибкости, силовой выносливости. Совершенствование физических качеств	2	
	№29. Составить и защитить комплекс упражнений с использованием музыкального сопровождения. Совершенствование физических качеств	3	
	№30. Составить и защитить комплекс упражнений для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств. Совершенствование физических качеств	3	
<b>Тема 2.5.</b>	Практические занятия	<b>6</b>	
<b>Волейбол</b>	№45. <i>Совершенствование техники игры</i> в защите и нападении. Учебная игра	2	
	№46. <i>Совершенствование техники игры</i> в защите и нападении. Учебная игра	2	
	№47. <i>Совершенствование техники игры</i> в защите и нападении. Учебная игра на оценку. Зачетная комбинация. Поддачи.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>6</b>	
	№31. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в волейбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	3	
	№32. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в защите и нападении. Совершенствование техники игры. Развитие физических качеств	3	
<b>Тема 2.6</b>	Практические занятия	<b>2</b>	
<b>Настольный теннис</b>	№48. <i>Совершенствование техники игры в настольный теннис.</i> Развитие физических качеств. Соревнования внутри группы.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	<b>2</b>	
	№33. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений. (реферат). Совершенствование техники игры в настольный теннис. Развитие физических качеств.	2	
<b>Всего аудиторных часов:</b>		<b>40</b>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура IV курс ЭМ

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
<b>VII семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практические знания</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.1. Настольный теннис</b>	<p>Практические занятия  №49. <i>Совершенствование техники игры в настольный теннис.</i>  Развитие физических качеств. Соревнования внутри группы</p> <p>№50. <i>Совершенствование техники игры в настольный теннис.</i>  Развитие физических качеств. Соревнования внутри группы</p> <p>№51. <i>Совершенствование техники игры в настольный теннис.</i>  Развитие физических качеств. Соревнования внутри группы</p>	<b>6</b> 2 2 2	**
	<p>Самостоятельная работа обучающихся  №34. Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. История развития настольного тенниса и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники игры</p> <p>№35. Совершенствование техники игры. Развитие физических качеств.</p> <p>№36. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений (реферат). Совершенствование техники игры в настольный теннис.  Развитие физических качеств</p>	<b>6</b> 2 2 2	

<b>Тема 2.2. Баскетбол</b>	Практические занятия №52. <i>Совершенствование техники игры в баскетбол</i> : перемещения, владение мячом на месте и в движении. Учебная игра	8 2	
	№53. <i>Совершенствование тактики игры</i> в защите и нападении. Командные действие. Учебная игра	2	
	№54. <i>Совершенствование тактики игры</i> в защите и нападении. Командные действие. Учебная игра	2	
	№55. <i>Совершенствование техники игры</i> в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по теме: зачетная комбинация, штрафной бросок, двухсторонняя учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №37. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в баскетбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	8 4	
	№38. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в защите. Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	2	
	№39. Подготовить комплекс упражнений для командных действий нападения. Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	2	
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	Практические занятия №56. <i>Совершенствование техники лыжных ходов</i> , спусков и подъемов. Развитие физических качеств	4 2	
	№57. <i>Совершенствование техники лыжных ходов</i> . Контрольное прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №40. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие физических качеств.	4 4	
<b>VIII семестр</b>			
<b>Раздел 2. Практические знания</b>		<b>38</b>	

<b>Тема 2.4.</b> <b>Общепрофессиональная физическая подготовка (ОПФП)</b>	Практические занятия	<b>20</b>	
	№58. Виды тренировок. <i>Развитие силы.</i> Соревнования внутри группы	2	
	№59. Виды тренировок. <i>Развитие силы.</i> Соревнования внутри группы	2	
	№60. Виды тренировок. <i>Развитие силовой выносливости.</i> Соревнования внутри группы	2	
	№61. Виды тренировок. <i>Развитие силовой выносливости.</i> Соревнования внутри группы	2	
	№62. Виды тренировок. <i>Развитие гибкости и ловкости.</i> Соревнования внутри группы	2	
	№63. Виды тренировок. <i>Развитие гибкости и ловкости.</i> Соревнования внутри группы	2	
	№64. Упражнения для коррекции фигуры. <i>Развитие физических качеств</i>	2	
	№65. <i>Упражнения с использованием музыкального сопровождения.</i> Развитие физических качеств	2	
	№66. <i>Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства,</i> с использованием подручных средств (имитация условий корабля)	2	
№67. <i>Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства,</i> с использованием подручных средств (имитация условий корабля)	2		
Самостоятельная работа обучающихся	<b>20</b>		
№41. Физические качества. Сенситивные периоды. Методика оценки телосложения (реферат). Комплекс для коррекции фигуры	5		
№42. Составить и защитить комплекс упражнений для развития силы, гибкости, силовой выносливости. Совершенствование физических качеств	5		
№43. Составить и защитить комплекс упражнений с использованием музыкального сопровождения. Совершенствование физических качеств	5		
№44. Составить и защитить комплекс упражнений для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств. Совершенствование физических качеств	5		

<b>Тема 2.5. Волейбол</b>	Практические занятия	12	
	№68. <i>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</i> Учебная игра	2	
	№69. <i>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</i> Учебная игра	2	
	№70. <i>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</i> Учебная игра	2	
	№71. <i>Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</i> Учебная игра на оценку	2	
	№72. <i>Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</i> Учебная игра на оценку	2	
	№73. <i>Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</i> Учебная игра на оценку	2	
Самостоятельная работа обучающихся	№45. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в волейбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	12 4	
	№46. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в защите. Совершенствование техники игры. Развитие физических качеств	4	
	№47. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в нападении. Совершенствование техники игры. Развитие физических качеств	4	
<b>Тема 2.5. Легкая атлетика</b>	Практические занятия	6	
	№74. <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</i> Развитие физических качеств	2	
	№75. <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</i> Развитие физических качеств.	2	
	№76. <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</i> Развитие физических качеств	2	

	Самостоятельная работа обучающихся №48. Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств №49. Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств №50. Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств	6 2 2 2	
<b>Всего аудиторных часов:</b>		<b>56</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (заочное отделение)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Вводная лекция</b>	Содержание учебного материала 1. Правовые основы физической культуры и спорта. 2. Понятие о физической культуре личности. 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. 4. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	2	
<b>Раздел 1. Предмет физическая культура.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	Самостоятельная работа обучающихся 1. Физическая культура и личность профессионала. 2. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных	2	**

	<p>заболеваний и вредных привычек.</p> <p>3. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>		
<p><b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.</p> <p>3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</p> <p>4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p> <p>5. Рациональное питание и профессия.</p> <p>6. Режим в трудовой и учебной деятельности.</p>	2	
<p><b>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.</p> <p>2. Методы повышения эффективности производственного.</p> <p>3. Значение мышечной релаксации.</p> <p>4. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	



<p><b>Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</li> <li>2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</li> <li>3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</li> <li>4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</li> </ol>	<p><b>2</b></p>	
<p><b>Раздел 2. Основные формы двигательной активности.</b></p>		<p><b>302</b></p>	
<p><b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника беговых упражнений:</li> <li>- кроссового бега,</li> <li>- бега на короткие, средние и длинные дистанции,</li> <li>- эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.</li> <li>- Прикладное значение легкой атлетики в поддержании и укреплении здоровья:</li> <li>- техника безопасности при занятиях беговыми упражнениями;</li> <li>- методика выполнения общих развивающих упражнений;</li> <li>- техника прохождения кроссовых дистанций.</li> <li>- Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике.</li> </ul>	<p><b>36</b> <b>30</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p>	

<p><b>Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол.</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника основных игровых элементов:</li> <li>- перемещений,</li> <li>- передач,</li> <li>- бросков.</li> <li>- Тактические приёмы игры в баскетбол.</li> <li>- Основные правила соревнований по баскетболу.</li> <li>- Первая помощь при травмах в игровой ситуации.</li> <li>Правила безопасности при игре в мяч.</li> <li>- Совершенствование техники владения мячом.</li> <li>Развитие физических качеств.</li> </ul>	<p><b>50</b> 20</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>22</p>	
<p><b>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол.</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника основных игровых элементов: верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, блокирование, нападающий удар, подача.</li> <li>2. Тактические приёмы игры в волейбол.</li> <li>3. Правила соревнований по волейболу.</li> <li>4. Первая помощь при травмах в игровой ситуации.</li> </ol>	<p><b>50</b> 20</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>22</p>	
<p><b>Тема 2.4. Плавание.</b></p>	<p>5. Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника основных спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.</li> <li>2. Меры безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</li> <li>3. Техника спасения утопающих.</li> <li>4. Доврачебная помощь пострадавшему.</li> <li>5. Самоконтроль при занятиях плаванием.</li> <li>6. Прикладное значение плавания для речников.</li> </ol>	<p><b>40</b> 28</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p>	

<p><b>Тема 2.5. Лыжная подготовка.</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника основных лыжных ходов.</li> <li>2. Техника подъемов и преодоления препятствий.</li> <li>3. Тактические элементы лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</li> <li>4. Правила соревнований.</li> <li>5. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика обморожений.</li> <li>6. Оборонное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта.</li> </ol>	<p><b>60</b> 38 12 4  2 2 2</p>	
<p><b>Тема 2.6. Общепрофессиональная физическая подготовка.</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о физических качествах.</li> <li>2. Виды тренировок.</li> <li>3. Коррекция фигуры.</li> <li>4. Развитие физических качеств наиболее необходимых в профессиональной деятельности речников. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</li> <li>5. Самоконтроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий.</li> </ol>	<p><b>60</b> 2 2 2 50  4</p>	
<p><b>Тема 2.7. Гребля на ялах.</b></p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника гребли на ялах.</li> <li>2. Парусное вооружение.</li> <li>3. Прикладное значение гребли на ялах для речников. Техника безопасности.</li> </ol>	<p><b>6</b> 4 1 1</p>	
<b>Всего часов:</b>		<b>312</b>	

<b>аудиторных часов:</b>	<b>2</b>	
<b>самостоятельной работы:</b>	<b>310</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного игрового зала.

Оборудование спортивного игрового зала:

- волейбольная и баскетбольная разметка;
- баскетбольные щиты с баскетбольными сетками, баскетбольные мячи (по количеству человек в группе);
- волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи (по количеству человек в группе);
- гимнастические стенки;
- гимнастическая перекладина.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры на различные группы мышц;
- зеркала;
- гири;
- гантели;
- гимнастическая стенка;
- съемная перекладина;
- тяжелоатлетическая штанга с разновесами.

Оборудование плавательного бассейна: доски для плавания (аренда).

Оборудование теннисного зала:

- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные шарики;
- теннисные столы.

Оборудование лыжной базы:

- лыжи,
- ботинки,
- лыжные палочки,
- нагрудные номера,
- оборудованная лыжная трасса.

Оборудование спортивного комплекса:

- площадка для пляжного волейбола,
- площадка для баскетбола,
- площадка для мини – футбола,
- площадка для гандбола,
- гимнастический городок,
- рукоход,
- элементы полосы препятствий,

Оборудование легкоатлетического стадиона:

- трасса для кроссов,
- дистанция для короткого спринта(60,100м).

Оборудование водно – спортивной базы:

- эллинг для хранения ялов,
- ялы,
- весла,
- спасательные круги.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### *Основная литература*

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

#### *Дополнительная литература*

4. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26>
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26>
6. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для СПО / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3D187D8B-AEEA-4951-9330-352B8A59DB26>
7. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для СПО / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 255 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/A7DCE338-9C6D-48FC-B202-9F879CB14945>
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г.

Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>

9. 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. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A>

### ***Периодические издания***

10. Физическая культура, спорт - наука и практика: журнал.- Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1999. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name)
11. Физическое воспитание и спортивная тренировка: журнал. -Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2011. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name)

### **3.3 Организация образовательного процесса**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППССЗ базовой подготовки и реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счёт различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учётом состояния их здоровья.

### **3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы подготовки специалистов среднего звена обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и опыт практической деятельности в соответствующей профессиональной сфере. Основными характеристиками кадрового состава, обеспечивающего образовательный процесс по ППССЗ СПО по специальностям, являются:

- 100 % преподавателей имеют высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого профессионального модуля
- Преподаватели имеют опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы, проходят стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, сформированные ОК, ПК)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
<b>Умения:</b>	
анализировать виды физкультурно-оздоровительной деятельности;	выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.
организовать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия (индивидуальные, групповые);	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью. Демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта.
классифицировать виды физкультурно-оздоровительной деятельности	выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики
<b>Знания:</b>	
основы Российского законодательства в области физической культуры и спорта. Ценности физической культуры.	пропаганда физической культуры и спорта
здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой	совершенствование физической активности на основе использования и освоения накопленных обществом знаний, опыта, технологических и



индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Критерии эффективности здорового образа жизни;	материальных возможностей и соответствующих условиям жизни установок. Применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося.
личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Примерная схема профессиограммы. Контроль за эффективностью.	уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей; уровень спортивных достижений; наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; пропаганда физической культуры и спорта.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- демонстрация умений планировать свою собственную деятельность и прогнозировать ее результаты; - обоснованность выбора методов и способов действий; - проявление способности коррекции собственной деятельности; - адекватность оценки качества и эффективности собственных действий.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- демонстрация способности эффективно общаться с преподавателями, студентами, представителями работодателя.
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за результаты выполнения заданий каждым членом команды; - проявление способности оказать и принять взаимную помощь.