

**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 2016

Омск-2018

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.

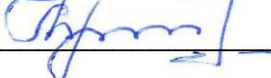
Разработчики:

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 ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ стр.4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр.6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	стр.23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	УЧЕБНОЙ стр.26

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 ШССЗ:

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 часа; самостоятельной работы обучающегося 310 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура II курс ЭМ
очная форма обучения

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. Теоретические знания		4	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	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	
Тема 1.2. Основы	Содержание учебного материала	2	Знание взаимосвязи

<p>здорового образа жизни.</p>			<p>общей культуры человека и его образа жизни. Формирование личного отношения к здоровью как формирования здорового образа жизни.</p>
	<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. 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. №2. Написать и защитить реферат.</p>	<p>2</p>	
<p>Раздел 2.</p>		<p>22</p>	

Практические знания			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия	10	
	<i>№1. Обучение технике бега на короткие дистанции.</i> Старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Развитие физических качеств.	2	
	<i>№2. Обучение технике эстафетного бега. Развитие физических качеств.</i>	2	
	<i>№3. Обучение технике и тактике кроссового бега</i> на равнинных участках. Развитие физических качеств.	2	
	<i>№4. Обучение технике и тактике кроссового бега</i> по сильно пересеченной местности.	2	
	<i>№5. Обучение технике и тактике бега на длинные дистанции</i> (марш – бросок). Развитие физических качеств.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	<i>№3.</i> Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике. История развития легкой атлетики и его прикладное значение (реферат). Развитие физических качеств.	4	
	<i>№4.</i> Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для спринтеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств.	3	
	<i>№5.</i> Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для стайеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств.	3	

Тема 2.2. Баскетбол	<p>Практические занятия</p> <p>№6. Техника игры в баскетбол. Общие понятия. Обучение технике перемещения, владение мячом на месте и в движении</p> <p>№7. Обучение технике игры в защите и нападении . Защитная стойка, перемещения, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Передачи, броски по кольцу на месте и в движении. Учебная игра</p> <p>№8. Обучение тактике игры в защите. Виды защиты: индивидуальная, зонная, прессинг. Учебная игра</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<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>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Тема 2.3. Плавание	<p>Практические занятия</p> <p>№9. Меры безопасности при занятиях на воде. Ознакомление с техникой плавания разными способами. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше и воде</p> <p>№10. Обучение плаванию способом кроль на груди. Координация работы рук и ног. Дыхание</p> <p>№11. Обучение плаванию способом кроль на спине Координация работы рук и ног. Дыхание</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

	№9. Меры безопасности при занятиях на воде (реферат). Ознакомление с правилами соревнований по плаванию. Прикладное значение плавания для речников (реферат)	3	
	№10. Подготовить комплекс разминочных и подготовительных упражнений для занятий плаванием разными способами (реферат)	3	
IV семестр			
Раздел 2. Практические знания		34	
Тема 2.3. Плавание	Практические занятия <i>№12. Обучение плаванию способом брасс.</i> Координация работы рук и ног. Дыхание	8 2	
	<i>№13. Обучение технике ныряния.</i> Координация работы рук и ног	2	
	<i>№14. Обучение технике спасения утопающих.</i> Прикладное значение плавания для речников	2	
	<i>№15. Контрольное проплывание дистанции 50 м</i> разными способами и 400 м вольным стилем	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №11. Меры безопасности при занятиях на воде (реферат). Ознакомление с правилами соревнований по плаванию. Прикладное значение плавания для речников (реферат)	8 2	
	№12. Подготовить комплекс разминочных и подготовительных упражнений для занятий плаванием разными способами (реферат)	3	
	№13. Плавание в системе физического воспитания (реферат). История развития плавания. Роль и значение плавания при закаливании (реферат)	3	

Тема 2.4. Лыжная подготовка	Практические занятия <i>№16.</i> Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. <i>Ознакомление с техникой лыжных ходов</i>	8 2	
	<i>№17. Обучение технике лыжных ходов.</i> Развитие физических качеств.	2	
	<i>№18. Обучение технике поворотов</i> на месте и в движении. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие физических качеств	2	
	<i>№19. Совершенствование техники лыжных ходов.</i> Контрольное прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км	2	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>№14.</i> Ознакомление с правилами соревнований Комплекс разминочных и подводящих упражнений (реферат) <i>№15.</i> Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие физических качеств.	8 2 6	
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия <i>№20. Техника игры в волейбол. Общие понятия.</i> Обучение технике игры: стойки, перемещения, прием мяча, передачи, подачи	10 2	
	<i>№21. Обучение технике игры в защите.</i> Стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, передачи. Учебная игра	2	
	<i>№22. Обучение технике игры в нападении.</i> Стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, передачи. Учебная игра	2	
	<i>№23. Обучение технике игры в нападении.</i> Стойка волейболиста, перемещения, передачи, нападающий удар. Учебная игра	2	
	<i>№24. Совершенствование техники игры в защите и нападении.</i> Учебная игра	2	
Самостоятельная работа обучающихся	10		

	<p>№16. Ознакомление с правилами соревнований по волейболу. История развития волейбола и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники игры в волейбол</p> <p>№17. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в волейбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств</p> <p>№18. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в защите и нападении. Совершенствование техники игры. Развитие физических качеств</p>	<p>4</p> <p>3</p> <p>3</p>		
<p>Тема 2.6. Гребля на ялах</p>	<p>Практические занятия</p> <p><i>№25. Ознакомление с техникой гребли на ялах.</i> Основные понятия. Меры безопасности при занятиях на воде. Развитие физических качеств</p> <p><i>№26. Обучение техники гребли на ялах</i> в различных режимах и условиях. Развитие физических качеств.</p> <p><i>№27. Обучение техники гребли на ялах</i> в различных режимах и условиях. Развитие физических качеств.</p> <p><i>№28. Обучение техники гребли на ялах</i> в различных режимах и условиях. Развитие физических качеств.</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	**	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>№19. Ознакомление с правилами соревнований по гребле на ялах. История развития гребли на ялах и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники гребли на ялах</p> <p>№20. Совершенствование техники гребли на ялах. Развитие физических качеств.</p>	<p>8</p> <p>4</p> <p>4</p>		
Всего аудиторных часов:		60		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины _____Физическая культура _____Ш 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
V семестр			
Раздел 2. Практические знания		24	
Тема 2.1. Легкая атлетика	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	6 2 2 2	

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

Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия	8	
	№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	8	
	№26. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие физических качеств.	8	
Тема 2.4. Общепрофессиональная физическая подготовка (ОПФП)	Практические занятия	2	
	№40. Виды тренировок. <i>Развитие силы</i> . Соревнования внутри группы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	№27. Физические качества. Сенситивные периоды. Методика оценки телосложения (реферат). Комплекс для коррекции фигуры	2	
VI семестр			
Раздел 2. Практические знания		16	
Тема 2.4. Общепрофессиональная физическая подготовка (ОПФП)	Практические занятия	8	
	№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</i>		

	<i>качеств</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	№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	
Тема 2.5.	Практические занятия	6	
Волейбол	№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. Подачи.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	№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	
Тема 2.6	Практические занятия	2	
Настольный теннис	№48. <i>Совершенствование техники игры в настольный теннис.</i> Развитие физических качеств. Соревнования внутри группы.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся №33. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений. (реферат). Совершенствование техники игры в настольный теннис. Развитие физических качеств.	2 2	
Всего аудиторных часов:		40	

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

Тема 2.2. Баскетбол	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	8	
	№37. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в баскетбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	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 нападении. Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств	2	
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические занятия	4	
	№56. <i>Совершенствование техники лыжных ходов</i> , спусков и подъемов. Развитие физических качеств	2	
	№57. <i>Совершенствование техники лыжных ходов</i> . Контрольное прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	№40. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие физических качеств.	4	

VIII семестр			
Раздел 2. Практические знания		38	
Тема 2.4. Общепрофессиональная физическая подготовка (ОПФП)	Практические занятия №58. Виды тренировок. <i>Развитие силы.</i> Соревнования внутри группы №59. Виды тренировок. <i>Развитие силы.</i> Соревнования внутри группы №60. Виды тренировок. <i>Развитие силовой выносливости.</i> Соревнования внутри группы №61. Виды тренировок. <i>Развитие силовой выносливости.</i> Соревнования внутри группы №62. Виды тренировок. <i>Развитие гибкости и ловкости.</i> Соревнования внутри группы №63. Виды тренировок. <i>Развитие гибкости и ловкости.</i> Соревнования внутри группы	20 2 2 2 2 2 2 2	
	№64. Упражнения для коррекции фигуры. <i>Развитие физических качеств</i> №65. <i>Упражнения с использованием музыкального сопровождения.</i> Развитие физических качеств №66. <i>Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства,</i> с использованием подручных средств (имитация условий корабля) №67. <i>Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства,</i> с использованием подручных средств (имитация условий корабля)	2 2 2 2	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>№41. Физические качества. Сенситивные периоды. Методика оценки телосложения (реферат). Комплекс для коррекции фигуры</p> <p>№42. Составить и защитить комплекс упражнений для развития силы, гибкости, силовой выносливости. Совершенствование физических качеств</p> <p>№43. Составить и защитить комплекс упражнений с использованием музыкального сопровождения. Совершенствование физических качеств</p> <p>№44. Составить и защитить комплекс упражнений для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств. Совершенствование физических качеств</p>	<p>20</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>	
Тема 2.5. Волейбол	<p>Практические занятия</p> <p>№68. <i>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</i> Учебная игра</p>	<p>12</p> <p>2</p>	
	<p>№69. <i>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</i> Учебная игра</p>	<p>2</p>	
	<p>№70. <i>Совершенствование техники игры в защите и нападении.</i> Учебная игра</p>	<p>2</p>	
	<p>№71. <i>Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</i> Учебная игра на оценку</p>	<p>2</p>	
	<p>№72. <i>Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</i> Учебная игра на оценку</p>	<p>2</p>	
	<p>№73. <i>Совершенствование тактики игры в защите и нападении.</i> Учебная игра на оценку</p>	<p>2</p>	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>№45. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в волейбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств</p> <p>№46. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в защите. Совершенствование техники игры. Развитие физических качеств</p> <p>№47. Подготовить комплекс упражнений для командных действий в нападении. Совершенствование техники игры. Развитие физических качеств</p>	<p>12</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	
Тема 2.5. Легкая атлетика	<p>Практические занятия</p> <p>№74. <i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</i> Развитие физических качеств</p> <p>№75. <i>Совершенствование техники бега на средние дистанции.</i> Развитие физических качеств.</p> <p>№76. <i>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</i> Развитие физических качеств</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>№48. Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств</p> <p>№49. Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств</p> <p>№50. Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	Всего аудиторных часов:		56

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура ЭМ
заочная форма обучения

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
Вводная лекция	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	
Раздел 1. Предмет физическая культура.		8	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	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 заболеваний и вредных привычек. 3. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	2	**

	(ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 3. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 5. Рациональное питание и профессия. 6. Режим в трудовой и учебной деятельности.	2	
Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности. 2. Методы повышения эффективности производственного. 3. Значение мышечной релаксации. 4. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными	2	

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

<p>Тема 2.2. Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Техника основных игровых элементов: <ul style="list-style-type: none"> - перемещений, - передач, - бросков. 2.Тактические приёмы игры в баскетбол. 3.Основные правила соревнований по баскетболу. 4.Первая помощь при травмах в игровой ситуации. Правила безопасности при игре в мяч. 5.Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств. 	<p>50 20</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>22</p>	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника основных игровых элементов: верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, блокирование, нападающий удар, подача. 2. Тактические приёмы игры в волейбол. 3. Правила соревнований по волейболу. 4. Первая помощь при травмах в игровой ситуации. 5. Совершенствование техники владения мячом. 	<p>50 20</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>22</p>	

<p>Тема 2.4. Плавание.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника основных спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. 2. Меры безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. 3. Техника спасения утопающих. 4. Доврачебная помощь пострадавшему. 5. Самоконтроль при занятиях плаванием. 6. Прикладное значение плавания для речников. 	<p>40</p> <p>28</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p>	
<p>Тема 2.5. Лыжная подготовка.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника основных лыжных ходов. 2. Техника подъемов и преодоления препятствий. 3. Тактические элементы лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 4. Правила соревнований. 5. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Профилактика обморожений. 6. Оборонное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта. 	<p>60</p> <p>38</p> <p>12</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

<p>Тема 2.6. Общепрофессиональная физическая подготовка.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о физических качествах. 2. Виды тренировок. 3. Коррекция фигуры. 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. 5. Самоконтроль за состоянием здоровья. Техника безопасности занятий. 	<p>60</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>50</p> <p>4</p>	
<p>Тема 2.7. Гребля на ялах.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника гребли на ялах. 2. Парусное вооружение. 3. Прикладное значение гребли на ялах для речников. Техника безопасности. 	<p>6</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>1</p>	
		<p>Всего часов: 312</p> <p>аудиторных часов: 2</p> <p>самостоятельной работы: 310</p>	

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-8FBV-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. Замираев, В. А. Анатомия : учебное пособие для СПО / В. А. Замираев. — 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
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

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, сформированные ОК, ПК)	Основные показатели оценки результата
Умения:	
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
Знания:	
основы Российского законодательства в области	пропаганда физической культуры и спорта

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;	совершенствование физической активности на основе использования и освоения накопленных обществом знаний, опыта, технологических и 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 профиограммы. 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.
---	--