

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.03.2026 17:27:55
Уникальный программный ключ:
0a44cc3e5f5bb746f50173cb897184d501a839

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей технического профиля

26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей»

26.02.03 «Судовождение»

26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

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

Омск

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	36
6.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные

образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности. Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной общеобразовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

26.02.01 «Эксплуатация внутренних водных путей»

26.02.03 «Судовождение»

26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», входящих в состав укрупненной группы специальностей 260000 «Техника и технология кораблестроения и водного транспорта, базовой и углубленной подготовки в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД)».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП СПО:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному учебному циклу.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 26.02.03 Судовождение, 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей, входящим в состав укрупненной группы специальностей 26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

межпредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Результатом освоения программы является овладение учащимися общими компетенциями.

ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
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), результат выполнения заданий.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
ОК 10	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном (английском) языке.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 148 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 146 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 78 часов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очно–заочная форма)

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	146
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	2
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Индивидуальное проектирование	-
<i>Итоговая аттестация в форме Зачета. Дифференцированного зачета</i>	

4.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура (заочная форма)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	
1	2	
	I семестр	
Раздел 1. Теоретические знания		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	
	1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	Самостоятельная работа обучающихся. №1. Написать и защитить реферат.	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	
	1.	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. Самостоятельная работа обучающихся. №2. Написать и защитить реферат.
Раздел 2. Практические знания	
Тема 2.1 * Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия №1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие физических качеств. №2. Обучение технике эстафетного бега (4*100, 4*400). Развитие физических качеств. №3. Зачетные соревнования внутри группы (юн 100м, 1000м, дев 100м, 500м).. №4. Обучение технике и тактике кроссового бега на равнинных участках. Развитие физических качеств. №5. Обучение технике и тактике кроссового бега по сильно пересеченной местности. №6. Обучение технике и тактике бега на длинные дистанции (марш-бросок 6 км). Развитие физических качеств. №7. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физических качеств. №8. Зачетные соревнования внутри группы (юн 3000м, дев 2000м).
	Самостоятельная работа обучающихся №3. Ознакомление с правилами соревнований по легкой атлетике. История развития легкой атлетики и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств. №4. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для спринтеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств. №5. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для стайеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств.

	качеств.
Тема 2.2* Виды спорта по выбору. Настольный теннис	Практические занятия №9. Техника игры в настольный теннис. Основные понятия. Развитие физических качеств. №10. Обучение технике игры в настольный теннис. Перемещения и подачи. Развитие физических качеств. Учебная игра. №11. Обучение технике игры в настольный теннис. Прием и удар мяча (подставка, накат, подрезка, топ-спин). Развитие физических качеств. Учебная игра. №12. Обучение тактическим приемам в защите и нападении. Развитие физических качеств. Учебная игра. №13. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра на оценку.
	Самостоятельная работа обучающихся №6. Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. История развития настольного тенниса и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники игры. №7. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений (реферат). Совершенствование техники игры в настольный теннис. Развитие физических качеств.
Тема 2.3.* Спортивные игры. Волейбол	Практические занятия №14. Техника игры в волейбол. Общие понятия. №15. Обучение технике игры: стойки, перемещения, прием мяча, передачи, подачи. №16. Обучение технике игры в защите. Стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, передачи. Учебная игра. №17. Обучение технике игры в нападении. Стойка волейболиста, перемещения, передачи, нападающий удар. Учебная игра. №17. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра на оценку. №18. Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра на оценку.

	Самостоятельная работа обучающихся №8. Ознакомление с правилами соревнований по волейболу. История развития волейбола и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники игры в волейбол. №9. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в волейбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств..	
Тема 2.4 Гимнастика*	Практические занятия №19. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами. №20. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки) №21. Упражнения для коррекции зрения. №22. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. №23. Упражнения с использованием подручных средств (имитация условий корабля)	
	Самостоятельная работа обучающихся №10. Составить и защитить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний речников. Совершенствование физических качеств. №11. Составить и защитить комплекс упражнений для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств. Совершенствование физических качеств. №12. Составить комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики	
Раздел 1. Теоретические знания		
Тема1.5. Психофизиологические	Содержание учебного материала	
	1.	Средства физической культуры в регулировании

основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	
	Самостоятельная работа обучающихся. №13. Написать и защитить реферат.	
Тема 1.6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования..
	Самостоятельная работа обучающихся. №14. Написать и защитить реферат.	
Раздел 2. Практические знания		
2.5 Лыжная подготовка *	Практические занятия №24. Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Ознакомление с техникой лыжных ходов. №25. Обучение технике лыжных ходов. Развитие физических качеств. №26. Обучение технике поворотов на месте и в движении. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие физических качеств. №27. Обучение технике передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов. Развитие физических качеств.	

	№28. Совершенствование техники лыжных ходов. Контрольное прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.
	Самостоятельная работа обучающихся №15. Ознакомление с правилами соревнований Комплекс разминочных и подводящих упражнений (реферат). №16. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие физических качеств
2.6 Плавание *	Практические занятия №29. Меры безопасности при занятиях на воде. №30. Ознакомление с техникой плавания разными способами. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше и в воде. №31. Обучение плаванию способом кроль на груди. Координация работы рук и ног. Дыхание. №32. Обучение плаванию способом кроль на спине. Координация работы рук и ног. Дыхание. №33 Обучение технике ныряния. Координация работы рук и ног. Обучение технике спасения утопающих. Прикладное значение плавания для речников. №34. Контрольное проплавание дистанции 50 м разными способами и 400 м вольным стилем.
	Самостоятельная работа обучающихся №17. Меры безопасности при занятиях на воде (реферат). Ознакомление с правилами соревнований по плаванию. Прикладное значение плавания для речников (реферат) №18. Плавание в системе физического воспитания (реферат). История развития плавания. Роль и значение плавания при закаливании (реферат)

Тема 2.7. Спортивные игры. Баскетбол*	Практические занятия №35. Техника игры в баскетбол. Общие понятия. Обучение технике перемещения, владение мячом на месте и в движении. №36. Обучение технике игры в защите. Защитная стойка, перемещения, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. №37. Обучение технике игры в нападении. Передачи, броски по кольцу на месте и в движении. Учебная игра. №38. Обучение тактике игры в защите. Виды защиты: индивидуальная, зонная, прессинг. Учебная игра. №39. Обучение тактике игры в нападении. Убегание в отрыв, заслоны. Учебная игра. Самостоятельная работа обучающихся. №19. Ознакомление с правилами соревнований по баскетболу. История развития баскетбола и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники владения мячом. №20. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для игры в баскетбол (реферат). Совершенствование техники владения мячом. Развитие физических качеств.
Тема 2.8.* Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Практические занятия №40. Виды тренировок. Развитие силы. Соревнования внутри группы. №41. Виды тренировок. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы №42. Виды тренировок. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы. №43. Упражнения для коррекции фигуры. №44. Упражнения с использованием подручных средств (имитация условий корабля)

	Самостоятельная работа обучающихся №21. Физические качества. Сенситивные периоды. Методика оценки телосложения (реферат). Комплекс для коррекции фигуры. №22. Составить и защитить комплекс упражнений для развития силы, гибкости, силовой выносливости. Совершенствование физических качеств. №23. Составить и защитить комплекс упражнений для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств. Совершенствование физических качеств.
Тема 2.1 * Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Практические занятия №45. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие физических качеств. №46. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100, 4*400). Развитие физических качеств. №47. Зачетные соревнования внутри группы (юн 100м, 1000м, дев 100м, 500м).. №48. Совершенствование техники и тактики кроссового бега на равнинных участках. Развитие физических качеств. №49. Совершенствование техники и тактики кроссового бега по сильно пересеченной местности. №50. Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (марш-бросок 6 км). Развитие физических качеств. №51. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие физических качеств. №52. Зачетные соревнования внутри группы (юн 3000м, дев 2000м).
	Самостоятельная работа обучающихся №24. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для спринтеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств. №25. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений для стайеров (реферат). Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств. №26. Совершенствование техники бега. Развитие физических качеств.

Тема 2.9.* Виды спорта по выбору. Гребля на ялах	Практические занятия №53. Ознакомление с техникой гребли на ялах. Основные понятия. Меры безопасности при занятиях на воде. Развитие физических качеств. №54. Обучение технике гребли на ялах в различных режимах. Развитие физических качеств. №55 Совершенствование техники гребли на ялах в различных режимах. Развитие физических качеств. №56. Ознакомление с парусным вооружением.
	Самостоятельная работа обучающихся №27. Ознакомление с правилами соревнований по гребле на ялах. История развития гребли на ялах и его прикладное значение (реферат). Совершенствование техники гребли на ялах. №28. Подготовить комплекс разминочных и подводящих упражнений (реферат). Совершенствование техники гребли. Развитие физических качеств.
Всего: 148 часов	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. 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.

5.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 кл. [Текст] : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 255 с. : ил. - ISBN 978-5-09-047204-
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

Дополнительная литература

3. 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). — ISBN 978-5-534-06071-3.
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). — ISBN 978-5-534-04933-6.
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). — ISBN 978-5-9916-9913-6.
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). — ISBN 978-5-534-04494-2.
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). — ISBN 978-5-534-00145-7.
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). — ISBN 978-5-534-04404-1.

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). — ISBN 978-5-534-00690-2.

Периодические издания

10. Физическая культура, спорт - наука и практика: журнал.- Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1999. - Выходит 4 р/год. - ISSN 1999-6799
11. Физическое воспитание и спортивная тренировка: журнал. -Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2011. - Выходит 4 р/год. - ISSN 2311-8776

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	экспертная оценка на практическом занятии
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	экспертная оценка на практическом занятии
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	экспертная оценка на практическом занятии
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	экспертная оценка на практическом занятии
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	экспертная оценка на практическом занятии
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	экспертная оценка практического задания
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	экспертная оценка практического задания
правила и способы планирования систем индивидуальных занятий	экспертная оценка практического задания

физическими упражнениями различной целевой направленности;	
---	--

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