

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мочалин Константин Сергеевич

Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 08.06.2026 18:05:12

Уникальный программный ключ:

b7695d6b97247fced4385685adb0b91bec01201

Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный университет водного транспорта»  
структурное подразделение СПО  
«Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**26.02.03 Судовождение**

**Квалификация – техник-судоводитель**

Новосибирск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	15

## **. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) 26.02.03 Судовождение.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

#### ***Очная форма обучения***

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 146 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

#### ***Заочная форма обучения***

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов О	Объем часов З
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	170	170
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	146	2
в том числе:		
лекции	-	2
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	146	-
контрольные работы	-	-
курсовая работа	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	24	168
в том числе:		
контрольная работа		
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	дифференцированно го зачета 4,6,8	зачета 1

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов 0	Объем часов 3	Осваиваемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>34</b>	<b>60</b>		
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. 2. Техника прыжка в длину с места.			OK02, OK03, OK06, OK07	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>			<b>2</b>
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.	<b>1</b>	<b>20</b>		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK02, OK03, OK06-07 OK11	
	1. Техника бега по дистанции				
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.	<b>6</b>			<b>2</b>
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника бега по дистанции	<b>1</b>	<b>20</b>		

	Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)				
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				2
	1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Техника метания снарядов.			OK02, OK03, OK06, OK07	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>			2
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		2
Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега					
<b>Раздел 2.Баскетбол</b>		<b>26</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения ведения</b> <b>мяча, передачи и</b> <b>броска мяча в</b> <b>кольцо с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.			OK02, OK03, OK06, OK07	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.				
Контрольные работы					
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Тема 2.2.</b> <b>Техника выполнения</b> <b>ведения и передачи мяча в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			OK02, OK03,	2

движении, ведение –2 шага – бросок.	Лабораторные работы			OK07	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>			2
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок».				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
Тема 2. 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			OK02, OK03, OK06, OK07 OK11	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>			2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
Тема 2.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1.Техника владения баскетбольным мячом.			OK02, OK03, OK07	
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>			2
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>24</b>			

<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.				
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>			2
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё.				
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			2
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема 3.3.</b> <b>Техника прямого нападающего удара.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1. Техника прямого нападающего удара.				
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>			2
	Отработка техники прямого нападающего удара.				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
<b>Тема 3.4.</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1. Техника прямого нападающего удара.				
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>			2

	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника передачи мяча сверху, снизу, подача, блокировка, нападающий удар	4			
<b>Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка</b>		<b>18</b>	<b>70</b>		

Тема 4.1. Самбо	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	OK02, OK03, OK06, OK07 OK11	2
	1. Развитие силы. Соревнования внутри группы. 2. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы. 3. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы. 4. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств.				
	Лабораторные работы				
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>			2
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций. Развитие силы. Соревнования внутри группы. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения в паре с партнером набивными мячами и резиновыми бинтами способы группировки, приемы самостраховки., упражнения для выведения из равновесия				
	Контрольные работы				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Контрольная работа Развитие силы. Соревнования внутри группы. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств	4	<b>68</b> 10 58		2
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>	<b>30</b>			

<b>Тема 5.1. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK02, OK03, OK06, OK07 OK11		
	1. Лыжная подготовка					
	Лабораторные работы					
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>				2
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 10 км (юноши).					
	Контрольные работы					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 10 км (юноши).	<b>4</b>	<b>30</b>			2
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>		<b>10</b>				
<b>Тема 6.1. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			OK02, OK03, OK06, OK07 OK11		
	1. Техника игры в настольный теннис.					
	Лабораторные работы					
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>				2
	Совершенствование техники игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Соревнования внутри группы.					
	Контрольные работы					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Раздел 7. Плавание</b>		<b>24</b>				

<b>Тема 7.1. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
	1. Меры безопасности при занятиях на воде. 2. Ознакомление с техникой плавания разными способами. 3. Ознакомление с техникой ныряния. 4. Ознакомление с техникой спасения утопающих. 5. Прикладное значение плавания для речников.				OK02, OK03, OK06, OK07 OK11	
	Лабораторные работы					
	<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>				<b>2</b>
	Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше и воде. Обучение плаванию способом кроль на груди. Координация работы рук и ног. Дыхание. Обучение плаванию способом кроль на спине. Координация работы рук и ног. Дыхание. Обучение плаванию способом брасс. Координация работы рук и ног. Дыхание. Обучение технике ныряния. Координация работы рук и ног. Обучение технике спасения утопающих. Прикладное значение плавания для речников. Контрольное проплавание дистанции 50 м разными способами и 400 м вольным стилем.					
	Контрольные работы					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					
<b>Всего:</b>	<b>170</b>	<b>170</b>				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, игрового и гимнастического залов, залов борьбы и бокса, залы общепрофессиональной подготовки и специальной подготовки, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговые дорожки, футбольного поля, плавательного бассейна, место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект учебно-методической документации;
- учебная и справочная литература;
- средства информации (стенды и плакаты);
- спортивное оборудование – гимнастический конь, гимнастический козел, канаты, брусья, кольца, гимнастическое бревно, теннисные столы:
- спортивный инвентарь – мячи баскетбольные и волейбольные, скакалки, перчатки боксерские, защитной обмундирование;
- винтовка пневматическая – 4 шт.;
- стрелковая установка – 3 шт.;
- стенд стрелковый – 1 шт.;
- сейф;
- стол.

Технические средства обучения:

- компьютер мультимедийный проектор

#### 3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

*Основные источники:*

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование.

2. Физическая культура: учебное пособие / под редакцией С. В. Пахомовой – Новосибирск: Сибир. гос. унив. водн. трансп., 2016 – 403 с.

3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy452538#page/5>

*Дополнительные источники:*

4. Сафонова, С. Н. Развитие координационных способностей студентов: практикум/ С. Н. Сафонова, Г. В. Макаревич, И. В. Рязанцев. – Новосибирск: Сибир. гос. унив. водн. трансп., 2018. – 38с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

##### 4.1 Уровень усвоения дисциплины

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Должен уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	демонстрация умения для физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
<b>Должен знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	представление о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	наблюдение за поведением учащихся в процессе учебной деятельности
основы здорового образа жизни	представление о здоровом образе жизни	наблюдение за поведением учащихся в процессе учебной деятельности

##### 4.2 Оценка компетенций

<b>Формируемые компетенции (профессиональные и общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	демонстрация умения распознавать задачу или проблему в социальном контексте; анализировать задачу или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет

	составлять план действия; определять необходимые ресурсы;	
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	демонстрация умения определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	демонстрация умения определять и выстраивать траектории самообразования	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	демонстрация умения взаимодействовать с коллегами, руководством	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	демонстрация умения грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих	демонстрация знания сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях,

ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения		дифференцированный зачет
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	демонстрация умения соблюдать нормы экологической безопасности	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	демонстрация умения применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет

## 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 5.1 Методические рекомендации преподавателю

Учебным планом на изучение дисциплины отводится 3- 8 семестры. Учебная работа проводится в форме аудиторных занятий: теоретических 0 часов, практических занятий 146 часов и самостоятельной работы 24 часа.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение в целях реализации компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

#### *Перечень тем занятий, реализуемых в активной и интерактивной формах*

№	Наименование тем	Формы обучения
1	Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Метод работы в малых группах
2	Раздел 2. Атлетическая гимнастика	Метод работы в малых группах
3	Раздел 3. Спортивные игры	Метод работы в малых группах

На практические занятия выносятся вопросы в соответствии с темами тематического плана дисциплины. Цели практических занятий: закрепление изученного материала и контроль знаний и умений.

### 5.2 Методические рекомендации для студентов

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку программой дисциплины отводится 16 часов. Данное время студенты планируют по индивидуальному плану, ориентируясь на перечень контрольных вопросов (п. 6.1.) и список учебной литературы, рекомендуемый в качестве основной и дополнительной. Самостоятельная работа студентов реализуется под руководством преподавателя (консультации, помощь в подготовке к практическим и домашним работам и др.) и индивидуальную работу студента, заключающуюся в выполнении практических работ.

Для качественного освоения дисциплины студентам необходимо посещать аудиторные занятия, выполнять следующие требования.

В семестрах обучающийся должен выполнить:

- входной контроль;
- выполнение 72 практических занятий;
- сдача контрольных нормативов.

**6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

**6.1 Перечень вопросов к дифференцированному зачету**

**Таблица нормативов по ОФП**

№ п/п	Вид упражнения			2 КУРС			3 КУРС			4 КУРС		
				5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег (сек) 100м	Ю	14,2	14,5	15,0	13,8	14,2	14,5	13,5	14,0	14,5	
		Д	16,5	17,0	17,5	16,2	16,8	17,3	16,2	16,8	17,3	
	300м	Ю	48,0	50,0	52,0	47,0	49,0	51,0	47,0	49,0	51,0	
	400м	Ю	1,08	1,12	1,16	1,06	1,10	1,15	1,05	1,10	1,15	
	500м	Д	1,55	2,00	2,05	1,50	1,55	2,00	1,50	1,55	2,00	
	1000м	Ю	3,40	3,50	4,10	3,30	3,40	3,50	3,30	3,40	3,50	
2	Прыжки в длину с места (см)	Д	165	155	145	170	160	150	170	160	150	
		Ю	220	210	200	230	220	210	240	225	210	
3	Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	450	420	400	470	440	420	470	440	420	
		Д	340	320	300	350	330	300	350	330	300	
4	Метание гранаты	Ю	35	32	30	38	35	33	38	35	33	
5	Подтягивание	Ю	12	9	7	13	10	8	14	12	10	
6	Поднимание туловища лежа на спине	Ю	40	35	30	45	40	35	45	40	35	
		Д	35	30	25	35	30	25	36	32	28	
7	Подъем ног в висе на перекладине		12	10	8	13	11	9	14	12	10	
8	Разгибание рук в упоре лежа	Ю	35	30	25	40	35	30	40	35	30	
		Д	13	11	9	14	12	10	14	12	10	
9	Плавание 50м (в/с)	Ю	45	50	б/у	42	48	59	42	48	59	
		Д	1,05	1,10	б/у	1,00	1,05	б/у	1,00	1,05	б/у	
10	Прыжки на скакалке		110	100	95	120	110	100	120	110	100	
11	Приседание на одной ноге	Ю	12	10	8	15	12	9	15	12	9	
		Д	10	8	6	12	9	7	12	10	8	
12	Жим гири 16 кг одной рукой	Ю	10	8	6	15	12	10	15	12	10	
13	Лыжные гонки	3	Д	18	19	20	17	18	19	17	18	19
		5	Ю	23	25	26	22	24	26	22	24	26