

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:
b7695d6b97247fced4385685adb0d9f8e6f2cdf

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 ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

26.02.03 Судовождение

Квалификация - Техник-судоводитель

Новосибирск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18
ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа обязательного учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования по специальностям: **26.02.03 Судовождение**

1.2 Место обязательного учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов

среднего звена

Дисциплина ОУП.09 «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения обязательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Цель обязательного учебного предмета «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста на основе национально культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.4. Количество часов на освоение программы обязательного учебного предмета :

Очная форма обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

В результате освоения учебной обязательного учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен достигнуть следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения обязательного учебного предмета	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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.

	<p>выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; 	
	<ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике. 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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.

	<p>результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- 	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии

		основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной обязательного учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	144
в т. ч.	
Основное содержание	26
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	24
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	116
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание обязательного учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
Основное содержание		2		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации			
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО			
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания			
	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание			
Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни				

	<p>современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>			
*Профессионально ориентированное содержание		2		

Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики			
	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение			
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств			
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		138	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	1
Основное содержание		24		
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	1
	Практические занятия			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности			
Тема 2.2. Составление и	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	1
	Практические занятия			

проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»			
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04,	1
	Практические занятия			
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности			
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	1
	Практические занятия			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности			
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	
Профессионально ориентированное содержание				

Учебно-тренировочные занятия					
Гимнастика		32			
Тема 2.5. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1	
	Практические занятия				
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки				
Тема 2.6. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1	
	Практические занятия				
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)				
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)				
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косоного разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)				
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:				
	Девушки				Юноши
1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь;				

		стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
Тема 2.7. Акробатика	Содержание учебного материала		6	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	Практические занятия				
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».				
	Совершенствование акробатических элементов				
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):				
Тема 2.8 (1) Аэробная гимнастика	Содержание учебного материала		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	Практические занятия				
	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.				
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).				
	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики,				

	в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).			
Тема 2.8 (2). Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.			
Атлетические единоборства		14		
Тема 2.9. Самбо	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	Практические занятия			
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения в паре с партнером набивными мячами, способы группировки, приемы самостраховки, упражнения для выведения из равновесия.			
Лыжная подготовка		12		
Тема 2.10. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	12		
	Практические занятия			
	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим			

	и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов			
Спортивные игры		16		
Тема 2.11. Футбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08	1
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.			
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника			
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)			
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание учебного материала	4		1
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Тема 2.13.	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04,	1

Волейбол	Практические занятия		OK 08	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении			
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Легкая атлетика		20		
Тема 2.14. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	20	OK 01, OK 04, OK 08	1
	Практические занятия			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;			
	Совершенствование техники спринтерского бега			
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))			
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 * 100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)			
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега			
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);			
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			
Плавание		20		
Тема 2.15. Плавание	Содержание учебного материала	20	OK 01, OK 04, OK 08	1
	Практические занятия			
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания			

	(кроль на груди, на спине; брасс)			
	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов			
	Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего			
	Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания			
	Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.			
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2		
Всего:		144		

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 ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы обязательного учебного предмета 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, гимнастическое бревно, канаты, брусья, кольца;
- 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. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Электрон. дан. - М.: Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Электрон. Дан. - М.: Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>
3. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев — 2-е изд., перераб. и доп. — Электрон. Дан. - М.: Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>

Дополнительные источники:

4. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия: Профессиональное образование.
- Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 4.1

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел / тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1 Раздел 2 Раздел 3 Раздел 4	Защита реферата Фронтальный опрос Составление комплекса упражнений Оценивание практической работы Демонстрация комплекса ОРУ Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Дифференцированный зачёт
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1 Методические рекомендации преподавателю

Учебным планом на изучение обязательного учебного предмета отводится 2 семестра. Учебная работа проводится в форме аудиторных занятий: теоретических 2 часа, практических занятий 142 часа и самостоятельной работы 0 часов.

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	Тема 1. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Метод работы в малых группах
2	Тема 1.2. Плавание	Метод работы в малых группах
3	Тема 1. 3. Гимнастика	Метод работы в малых группах
4	Тема 1.4. Лыжная подготовка	Метод работы в малых группах
5	Тема 1. 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (виды спорта по выбору)	Метод работы в малых группах
6	Тема 1. 6. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	Метод работы в малых группах
7	Тема 1. 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Метод работы в малых группах

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

5.2 Методические рекомендации для студентов

Для качественного освоения обязательного учебного предмета студентам необходимо посещать аудиторные занятия, выполнять следующие требования.

В семестре обучающийся должен выполнить:

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

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1 Перечень вопросов к зачету

1. Легкая атлетика

Вид упражнения	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5

2. Спортивные игры

Вид упражнения	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Баскетбол				
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15
Волейбол				
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
Передача мяча двумя руками через сетку в парах	Ю	10	8	6

Вид упражнения	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Футбол				
Ведение мяча (2x15м/сек)	Ю	8.8	8.9	9.0

	Д	9.0	9.3	9.5
Удары по воротам на точность (7 м)	Ю	10	9	8
	Д	8	7	6
Набивание мяча ногами (кол-во раз)	Ю	35	30	26
	Д	25	20	16

3. Лыжи

Вид упражнения	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
5 км ход классический (мин.,с)	Ю	23.50	25.00	26.25
5 км ход свободный (мин.,с)	Ю	21.00	23.00	25.00
3 км ход классический (мин.,с)	Д	18.00	19.00	20.00
3 км ход свободный (мин.,с)	Д	16.30	17.30	19.00

4. Плавание

Вид упражнения	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Плавание 50 м	Ю	42	46	48
	Д	1,00	1,08	1,15
Плавание 300 м без учета времени	Ю	300	250	200
	Д	200	150	100
Нырание на дальность	Ю	20	17	12

5. Гимнастика

Критерии оценки:

Упражнения на перекладине (подъем переворотом):

«5» - 8 раз

«4» - 5 раз

«3» - 3 раза

Вольные упражнения:

«5» - 32 счета

«4» - 16 счетов

«3» - 8 счетов

Прыжки через «козла»:

«5» - прыжок, согнув ноги в ширину

«4» - вскок в упор присев, соскок, прогнувшись

«3» - прыжок ноги врозь в ширину

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220		210	170–190	160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400		1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

