

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.08.2024 17:01:00  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e209

**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**

**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей**

**Квалификация - Техник**

Новосибирск 2021

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель начальника по  
учебной работе  
Н. М. Мальцева  
«10» сентября 2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС) и Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол №3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет водного транспорта» структурное подразделение СПО «Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева»

Разработчики:

Войтенко И.В., Мошкин В.В., Шведов Э.Е., преподаватели

Рекомендовано предметной цикловой комиссией  
Математических и естественнонаучных дисциплин

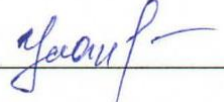
Протокол № 1 от « 09 » 09 20 21 г.

Председатель  /И.В. Войтенко/

Рассмотрено на учебно-методическом совете:

Протокол № 1 от « 10 » сентября 20 21 г.

Согласовано:

Вед. библиотекой  /Усанова О.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                   | 4  |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                       | 7  |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                        | 15 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....                               | 16 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ<br>ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....                | 19 |
| ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ<br>АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ..... | 20 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования и ФГОС по специальности (специальностям) СПО 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в план общеобразовательной подготовки, базовые дисциплины.

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

Рабочая программа направлена 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.

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

#### **Личностных:**

Л.1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л.2 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;

Л.3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной и профессиональной практике;

Л.6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.9 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;

Л.10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Метапредметных:**

М.1 способность использовать междисциплинарные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М.2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М.3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М.4 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;

М.5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М.6 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:**

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 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).

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны приобрести общие компетенции в кодах требований ФГОС СПО ОК 1-11.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:*****Очная форма обучения***

максимальной учебной нагрузки обучающегося 148 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 148 часов,
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                               | Объем часов<br>О |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                     | 148              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                          | 148              |
| в том числе:                                                                                     |                  |
| лекции                                                                                           | 4                |
| лабораторные занятия                                                                             | -                |
| практические занятия                                                                             | 144              |
| контрольные работы                                                                               | -                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                               | -                |
| в том числе:                                                                                     |                  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>               |                  |
| <i>Промежуточная аттестация в форме: зачет – 1 семестр, дифференцированный зачет – 2 семестр</i> |                  |

## 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 | Результаты освоения |                |            | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|----------------|------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             | личностные          | метапредметные | предметные |                  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3           | 4                   | 5              | 6          | 7                |
| <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>    |                     |                |            |                  |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b><br><b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |                     |                |            |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                       |             | Л.1, Л.2.           | М.1, М.3       | П.1, П.2   | 1                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                     |                |            |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                     |                |            |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                     |                |            |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                     |                |            |                  |
| <b>Раздел 2. Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>    |                     |                |            |                  |
| <b>Тема 2.1 Учебно-методические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                     |                |            |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                     |                |            |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Практические занятия</b><br>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами иметодами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.<br>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. | 6           | Л.6, Л.10, Л.11     | М.4            | П.3, П.4   | 2                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                     |                |            |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                     |                |            |                  |
| <b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>74</b>   |                     |                |            |                  |



|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                |          |                  |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|----------|------------------|---|
| <b>Тема 3. 1.</b><br><b>Легкая атлетика.</b><br><b>Кроссовая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |          |                  |   |
|                                                                             | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                |          |                  |   |
|                                                                             | <b>Практические занятия</b><br>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.<br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м., эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши); прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способами: прогнувшись, перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14 | Л.2,<br>Л.10   | М.1, М.5 | П.2, П.3,<br>П.4 | 2 |
|                                                                             | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                |          |                  |   |
|                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                |          |                  |   |
| <b>Тема 3.2. Плавание</b>                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |          |                  |   |
|                                                                             | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                |          |                  |   |
|                                                                             | <b>Практические занятия</b><br>Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.<br>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.<br>Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.<br>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.<br>Самоконтроль при занятиях плаванием. | 16 | Л.2,Л.4<br>Л.9 | М.1, М.5 | П.2, П.3,<br>П.4 | 2 |
|                                                                             | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                |          |                  |   |
|                                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                |          |                  |   |
| <b>Тема 3.3 Гимнастика</b>                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |          |                  |   |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                |          |                  |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|----------|------------------|---|
|                                                                                 | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                |          |                  |   |
|                                                                                 | <b>Практические занятия</b><br>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.                                                                                                         | 14 | Л.2,Л.4<br>Л.9 | М.1, М.5 | П.2, П.3,<br>П.4 | 2 |
|                                                                                 | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |          |                  |   |
|                                                                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |          |                  |   |
| Тема 3.4 Лыжная подготовка                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                |          |                  |   |
|                                                                                 | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                |          |                  |   |
|                                                                                 | <b>Практические занятия</b><br>Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 12 | Л.2,Л.4<br>Л.9 | М.1, М.5 | П.2, П.3,<br>П.4 | 2 |
|                                                                                 | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |          |                  |   |
| Тема 3.5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (виды спорта по выбору) | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                |          |                  |   |
|                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                |          |                  |   |
|                                                                                 | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                |          |                  |   |
|                                                                                 | <b>Практические занятия</b><br>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп ссепандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18 | Л.2,Л.4<br>Л.9 | М.1, М.5 | П.2, П.3,<br>П.4 | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |                    |                    |                    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|--------------------|--------------------|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | штангой. Техника безопасности занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                    |                    |                    |   |
| <b>Раздел 4. Теоретическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>  |                    |                    |                    |   |
| <b>Тема 4.1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | Л.1, Л.2, Л.3, Л.6 | М.3, М.4, М.5, М.6 | П.2, П.3, П.4      | 1 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                    |                    |                    |   |
| <b>Раздел 5. Практическая часть</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>10</b> |                    |                    |                    |   |
| <b>Тема 5.1 Учебно-методические занятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Лабораторные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10        |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.                                                                                                                                                                                                      |           | Л.1, Л.2, Л.3, Л.6 | М.1, М.4, М.6      | П.1, П.2, П.3, П.4 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.                                                                                                                       |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Контрольные работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                    |                    |                    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |                    |                    |                    |   |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |     |                 |          |                  |   |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|----------|------------------|---|
| Раздел 6. Учебно-тренировочные занятия                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 54  |                 |          |                  |   |
| Тема 6.1 Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                 |          |                  |   |
|                                                        | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                 |          |                  |   |
|                                                        | Практические занятия<br><i>Футбол:</i> удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.<br><i>Волейбол:</i> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.<br><i>Баскетбол:</i> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 44  | Л.2, Л.4<br>Л.9 | М.1, М.5 | П.2, П.3,<br>П.4 | 2 |
|                                                        | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                 |          |                  |   |
|                                                        | Самостоятельная работа обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                 |          |                  |   |
| Тема 6. 2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                 |          |                  |   |
|                                                        | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |                 |          |                  |   |
|                                                        | Практические занятия<br>Бег 100 м: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девочки) и 3 000 м (юноши); прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки в высоту способами: перешагивания, перекидной; метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); толкание ядра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10  | Л.2, Л.4<br>Л.9 | М.1, М.5 | П.2, П.3,<br>П.4 | 2 |
|                                                        | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                 |          |                  |   |
|                                                        | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                 |          |                  |   |
|                                                        | Всего:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 148 |                 |          |                  |   |

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, 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.

5. 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 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.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Личностные:</b></p> <p>Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>Л2. сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>Л4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>Л5. формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной и профессиональной, практике;</p> <p>Л6. готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> | <p>наблюдение на практических занятиях, сдача контрольных нормативов;</p> <p>экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся;</p> <p>взаимоконтроль при работе в парах, малыми группами;</p> <p>самоконтроль при выполнении самостоятельной работы обучающихся;</p> <p>наблюдения за деятельностью обучающихся на практических работах;</p> <p>оценка по результатам наблюдений за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</p> <p>промежуточный контроль практических занятий – дифференцированный зачет; наблюдение на практических занятиях</p> <p>наблюдение на практических занятиях</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Л8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;                                               | наблюдение на практических занятиях                    |
| Л9. 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;              | наблюдение на практических занятиях                    |
| Л10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;                                                                                               | наблюдение на практических занятиях                    |
| Л11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;                                                                                                                                                                                  | наблюдение на практических занятиях                    |
| Л12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;                                                                                                                                             |                                                        |
| <b>Метапредметные:</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |
| М1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;                                                    | наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов |
| М2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;                                                                                                                            | наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов |
| М3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;                                                                                 | наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов |
| М4. 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; | наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>М5.формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>М6. 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;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов</p> <p>наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов</p>                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Предметные:</b></p> <p>П1.умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>П2.владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3.владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П4.владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П5.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).</p> | <p>наблюдение за интересом обучающегося к занятиям.</p> <p>наблюдение за поведением учащихся в процессе учебной деятельности.</p> <p>наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов</p> <p>наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов</p> <p>наблюдение на практических занятиях и сдача нормативов</p> |



## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1 Методические рекомендации преподавателю**

Учебным планом на изучение дисциплины отводится 2 семестра. Учебная работа проводится в форме аудиторных занятий: теоретических 4 часа, практических занятий 144 часа и самостоятельной работы 0 часов.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей, в целях реализации компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

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

| <b>№</b> | <b>Наименование тем</b>                                                        | <b>Формы обучения</b>        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1        | Тема 1.1<br>Легкая атлетика.<br>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<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка                           | 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**

Для качественного освоения дисциплины 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<br>(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<br>(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 (2х15м/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  |
| Ныряние 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**

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

РАССМОТРЕНО  
на учебно-методическом совете  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Протокол № «\_\_\_»

**Лист изменений  
в рабочую программу учебной дисциплины БД.08 Физическая культура  
специальности 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей**

преподаватели: Войтенко И.В., Шведов Э.Е., Мошкин В.В.

Дополнения и изменения к рабочей программе БД.08 Физическая культура на 2021/2022 учебный год по специальности 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

| № | Внесенные изменения                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | В связи с изменением учебного плана скорректированы количество часов лекций, уроков, практических занятий и самостоятельных работ |

Дополнения и изменения в рабочей программе рассмотрены и одобрены на заседании ЦК

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /