

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.10.2024 14:49:56  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfa10e205

Федеральное агентство морского и речного транспорта

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Сибирский государственный университет водного транспорта»

структурное подразделение СПО

«Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств  
автоматики**

**Квалификация - Техник - электромеханик**

Новосибирск 2024

У Т В Е Р Ж Д А Ю  
Заместитель начальника по  
учебной работе  
\_\_\_\_\_ Т.П. Перепечаенко  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

Рабочая программа обязательного учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС) и Примерной программой обязательного учебного предмета «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 №20 от 15 августа 2024 г.

Организация-разработчик: \_\_\_\_\_ ФГБОУ ВО «СГУВТ» структурное подразделение СПО  
Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева

Разработчики:

Мошкин В.В., преподаватель высшей категории, Войтенко И.В., преподаватель первой категории, Шведов Э.Е., преподаватель высшей категории

(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность)

**Рекомендовано предметно-цикловой комиссией:**  
*Общепрофессиональных дисциплин*

Протокол № 10 от «07» мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии \_\_\_\_\_ / Н.М. Мальцева /

**Рассмотрено на учебно-методическом совете:**

Протокол № 7 от «20» мая 2024 г.

Согласовано:

Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_ /Е.В. Мальцева/

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **Ошибка!**

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **Ошибка!**

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ИЗУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **Ошибка! Закладка не определена.**

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа обязательного учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования по специальностям: **26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики**

## **1.2 Место обязательного учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов**

**среднего звена**

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

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

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

## **1.4. Количество часов на освоение программы обязательного учебного предмета :**

### ***Очная форма обучения***

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

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

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

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

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

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



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебной обязательного учебного предмета и виды учебной работы

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

## 2.2. Тематический план и содержание обязательного учебного предмета Физическая культура

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                             | современного человека                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                         |                  |
|                             | Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> ) |             |                         |                  |
|                             | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                         |                  |
|                             | Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                                                                                     |             |                         |                  |
|                             | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                             |             |                         |                  |
|                             | 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                         |                  |
|                             | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и                                                                                                                    |             |                         |                  |

| Наименование разделов и тем                                                                                                  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                         | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                                                                                                              | задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |                  |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>    |                         |                  |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | 1                |
|                                                                                                                              | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |             |                         |                  |
|                                                                                                                              | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                         |                  |
|                                                                                                                              | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств                                                                                                                |             |                         |                  |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>138</b>  | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    | 1                |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>24</b>   |                         |                  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    | 1                |
|                                                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                         |                  |
|                                                                                                                              | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                              |             |                         |                  |

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                                   | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                            | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
| физической культурой                                                                                                                                                          | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                    |             |                         |                  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    | 1                |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |                  |
|                                                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |             |                         |                  |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04,           | 1                |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |                  |
|                                                                                                                                                                               | Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                          |             |                         |                  |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    | 1                |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                 |             |                         |                  |
|                                                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                              |             |                         |                  |
|                                                                                                                                                                               | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                              |             |                         |                  |

| Наименование разделов и тем                                          | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                          | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
| <b>Тема 2.5.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08,    | <b>1</b>         |
|                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |                  |
|                                                                      | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                                      |             |                         |                  |
|                                                                      | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                                             |             |                         |                  |
| <b>Основное содержание</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |                  |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |                  |
| <b>Гимнастика</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>32</b>   |                         |                  |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Основная гимнастика                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | <b>1</b>         |
|                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |                  |
|                                                                      | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                    |             |                         |                  |
|                                                                      | Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |             |                         |                  |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Спортивная гимнастика                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b>   |                         | <b>1</b>         |
|                                                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                               |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |                  |
|                                                                      | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                                                   |             |                         |                  |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)               | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)                                                                |             |                         |                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)  |             |                         |                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:                                                                                                       |             |                         |                  |                                                                                                                                                                                                                                            |
|                             | Девушки                                                                                                                                                        |             |                         |                  | Юноши                                                                                                                                                                                                                                      |
|                             | 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок |             |                         |                  | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
|                             | 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна                                        |             |                         |                  | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)                                       |
|                             | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                       |             |                         |                  | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь                                                                                                                                                                                                   |
| Тема 2.8.<br>Акробатика     | Содержание учебного материала                                                                                                                                  | 6           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | 1                |                                                                                                                                                                                                                                            |
| Практические занятия        |                                                                                                                                                                |             |                         |                  |                                                                                                                                                                                                                                            |

| Наименование разделов и тем                     | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                              | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                                 | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |             |                         |                  |
|                                                 | Совершенствование акробатических элементов                                                                                                                                                                                    |             |                         |                  |
|                                                 | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):                                                                                |             |                         |                  |
| <b>Тема 2.9 (1)</b> Аэробная гимнастика         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | <b>1</b>         |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                   |             |                         |                  |
|                                                 | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.                                                                                        |             |                         |                  |
|                                                 | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).                                                                                           |             |                         |                  |
|                                                 | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).                           |             |                         |                  |
| <b>Тема 2.9 (2).</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                          | <b>6</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | <b>1</b>         |
|                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                   |             |                         |                  |
|                                                 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                 |             |                         |                  |
|                                                 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                                                                                                                               |             |                         |                  |
|                                                 | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых                                                                                                                                                                      |             |                         |                  |



| Наименование разделов и тем      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                           | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                  | тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                         |                  |
| <b>Атлетические единоборства</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>14</b>   |                         |                  |
| <b>Тема 2.10.</b><br>Самбо       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>14</b>   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08  | 1                |
|                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |                  |
|                                  | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения в паре с партнером набивными мячами, способы группировки, приемы самостраховки, упражнения для выведения из равновесия. |             |                         |                  |
| <b>Спортивные игры</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>16</b>   |                         |                  |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Футбол      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b>    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08  | 1                |
|                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |                  |
|                                  | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.                                                                                 |             |                         |                  |
|                                  | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                         |                  |
|                                  | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                         |                  |
|                                  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         |                  |
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                         |                  |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Баскетбол   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>4</b>    |                         | <b>1</b>         |
|                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         |                  |
|                                  | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                         |                  |

| Наименование разделов и тем            | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                        | совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |             |                         |                  |
|                                        | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                         |                  |
|                                        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                         |                  |
| <b>Тема 2.13.</b><br>Волейбол          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | <b>1</b>         |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                         |                  |
|                                        | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                            |             |                         |                  |
|                                        | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                         |                  |
|                                        | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                         |                  |
| <b>Лыжная подготовка</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b>   |                         |                  |
| <b>Тема 2.14.</b><br>Лыжная подготовка | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b>   |                         | <b>1</b>         |
|                                        | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                         |                  |
|                                        | Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.<br>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим                                                                                                                                              |             |                         |                  |

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                            | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                      | и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов |             |                         |                  |
| <b>Легкая атлетика</b>               |                                                                                                                                                                                                             | <b>20</b>   |                         |                  |
| <b>Тема 2.15.</b><br>Лёгкая атлетика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                        | <b>20</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | 1                |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                 |             |                         |                  |
|                                      | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;                                                                               |             |                         |                  |
|                                      | Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                |             |                         |                  |
|                                      | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))                                                                                               |             |                         |                  |
|                                      | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                        |             |                         |                  |
|                                      | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                                                                                                                                          |             |                         |                  |
|                                      | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                                                                                                                         |             |                         |                  |
|                                      | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);                                                                                                                            |             |                         |                  |
|                                      | Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                      |             |                         |                  |
| <b>Плавание</b>                      |                                                                                                                                                                                                             | <b>20</b>   |                         |                  |
| <b>Тема 2.16</b><br>Плавание         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                        | <b>20</b>   | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | 1                |
|                                      | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                 |             |                         |                  |
|                                      | Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)                                                                                                         |             |                         |                  |
|                                      | Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов                                                                                                                                                    |             |                         |                  |

| Наименование разделов и тем                                              | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
|                                                                          | Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего                                                                       |             |                         |                  |
|                                                                          | Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания                                            |             |                         |                  |
|                                                                          | Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.                                                                           |             |                         |                  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине</b> (дифференцированный зачёт) |                                                                                                                                                  | <b>2</b>    |                         |                  |
| <b>Всего:</b>                                                            |                                                                                                                                                  | <b>144</b>  |                         |                  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

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

##### **Дополнительные источники:**

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Таблица 4.1**

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

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1 Методические рекомендации преподавателю

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

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, в целях реализации компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

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

| № | Наименование тем                                                                 | Формы обучения               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1 | Тема 1. 1.<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 обязательного учебного предмета. Цели практических занятий: закрепление изученного материала и контроль знаний и умений.

### 5.2 Методические рекомендации для студентов

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

В семестре обучающийся должен выполнить:

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

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 6.1 Перечень вопросов к зачету

#### 1. Легкая атлетика

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

#### 2. Спортивные игры

| Вид упражнения                                                               | Пол | 1 курс |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|-----|-----|
|                                                                              |     | «5»    | «4» | «3» |
| Баскетбол                                                                    |     |        |     |     |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии<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<br>7 |
|          |                           |                                                                                                                                                     | 17               | 15             | 9–12      | 5                      | 20                  | 12–14     |               |
| 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<br>6 |
|          |                           |                                                                                                                                                     | 17               | 12             | 9–10      | 4                      |                     | 13–15     |               |

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

**Лист изменений**  
**в рабочую программу обязательного учебного предмета ОУП.09 Физическая культура**  
**специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств**  
**автоматики**

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

Дополнения и изменения к рабочей программе ОУП.09 Физическая культура на 2024/2025 учебный год по специальности **26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.**

В рабочую программу внесены следующие изменения:

| № | Внесенные изменения                                            |
|---|----------------------------------------------------------------|
| 1 | Корректировка в связи с изменением примерной рабочей программы |

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

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

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