

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.08.2024 12:06:09
Уникальный программный ключ:
cf6863c76438e5984b0fd5e14e715

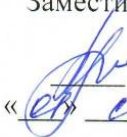
Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный университет водного транспорта»
структурное подразделение СПО
«Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.09 Физическая культура

26.02.03 Судовождение

**Квалификация – Старший техник судоводитель с правом эксплуатации
судовых энергетических установок**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной работе
 Т.П.Перепечаенко
«01» сентября 2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС) и Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, утвержденной институтом развития профессионального образования, протокол № 14 от 30.11.2022 г. для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Организация - разработчик: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет

водного транспорта» структурное подразделение СПО

Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева

Разработчики:

Мошкин В.В., руководитель физического воспитания, преподаватель

Войтенко И.В., преподаватель

Шведов Э.Е., преподаватель

Рекомендовано предметно-цикловой комиссией

Общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

Председатель  / Н. М. Мальцева/

Рассмотрено на учебно-методическом совете:

Протокол № 1 от «01» сентября 2023г.

Согласовано:

Главный библиотекарь  / О.В. Уланова

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования по специальностям: 26.02.03 Судовождение.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов

среднего звена

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

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Цель дисциплины «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 дисциплины:

Очная форма обучения

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часов;

самостоятельной работы обучающегося 2 часов.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен достигнуть следующих результатов:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты,	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

	критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	
	- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике.	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным; Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-	- 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);
профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>
Объём образовательной программы дисциплины	144
в т.ч.	
1. Основное содержание	142
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	140
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
Индивидуальный проект	-
Промежуточная аттестация (зачет – 1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр)	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Теоретические занятия	I семестр	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала		
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Написать и защитить реферат.		
Раздел 2. Практические занятия	I семестр		
Тема 2.1. Гребля на ялах	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Обучение техники гребли на ялах. Прикладное значение гребли на ялах для речников. Техника безопасности. Развитие физических качеств.		

	Практические занятия	16	
	1. Ознакомление с техникой гребли на ялах. Основные понятия. Меры безопасности при занятиях на воде. Развитие физических качеств.	4	
	2. Обучение технике гребли на ялах в различных режимах. Развитие физических качеств.	4	
	3. Обучение технике гребли на ялах в различных условиях. Развитие физических качеств.	4	
	4. Совершенствование техники гребли на ялах. Развитие физических качеств.	2	
Тема 2.2. Легкая атлетика	5. Ознакомление с парусным вооружением.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала		
	Обучение технике бега на различной дистанции. Прикладное значение легкой атлетики. Развитие физических качеств.		
	Практические занятия	24	
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции 50м, 100м. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие физических качеств.	4	
	2. Обучение технике эстафетного бега. 4 по 100м, 4 по 200 м, 4 по 400м.. Развитие физических качеств.	4	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачетные соревнования внутри группы. Развитие физических качеств.	4	
	4. Обучение техники и тактики Челночный бег 10 по 10 м. Развитие физических качеств.	4	
	5. Обучение техники и тактики прыжка в длину с места. Развитие физических качеств.	4	
Тема 2.3. Баскетбол	6. Обучение технике и тактике бега на длинные дистанции (марш- бросок) 3000 м, 5000м. Развитие физических качеств.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала		
	1. Обучение технике игры в баскетбол. Развитие физических качеств.		
	Практические занятия	12	
	1. Техника игры в баскетбол. Общие понятия. Обучение технике перемещения, владение мячом на месте и в движении.	2	
	2. Обучение технике игры в защите. Защитная стойка, перемещения, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	2	
	3. Обучение технике игры в нападении. Передачи, броски по кольцу на месте и в движении. Учебная игра.	4	
	4. Обучение тактике игры в защите. Виды защиты, индивидуальная, зонная, прессинг. Учебная игра.	4	

Тема 2.4. Общепрофессиональная физическая подготовка. (ОПФП)	Содержание учебного материала.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие о физических качествах. Сенситивные периоды. Коррекция фигуры. Развитие физических качеств наиболее необходимых в профессиональной деятельности речников.		
	Практические занятия.	10	
	1. Виды тренировок. Развитие силовой выносливости. Жим штанги лёжа 50 кг, отжимание	2	
	от пола, отжимание на брусьях , толчок двух гирь 16 кг , подтягивание на перекладине Соревнования внутри группы.		
	2. Виды тренировок. Развитие силы. Жим лёжа свой вес и более. Выход через две в упор. Жим двух гирь 24 кг. Соревнования внутри группы.	2	
	3. Виды тренировок. Развитие гибкости. Соревнования внутри группы.	2	
	4. Упражнения для развития коррекции фигуры. Развитие физических качеств.	4	
Раздел 2. Практические занятия. Тема 2.5 Плавание	II семестр		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Содержание учебного материала		
	Меры безопасности при занятиях на воде. Обучение технике плавания разными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс) Обучение спасению утопающих. Прикладное значение плавания для речников.		
	Практические занятия	8	
	1. Обучение плаванию способом брасс над водой, проплыть под водой брассом в длину 1525 м. Координация работы рук и ног. Дыхание.	2	
	2. Обучение технике ныряния (на глубину 4 м). Координация работы рук и ног.	2	
	3. Обучение технике спасения утопающих. Прикладное значение плавания для речников.	2	
	4. Контрольное проплавание дистанции 50 м разными способами и 400 м вольным стилем.	2	
Тема 2.6 Лыжная (кроссовая) подготовка	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Обучение технике лыжных ходов. Развитие физических качеств.		
	Практические занятия	8	
	1. Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Ознакомление с техникой лыжных ходов.	2	
	2. Обучение технике лыжных ходов. Развитие физических качеств.	2	
	3. Обучение технике поворотов на месте и в движении. Обучение технике спусков и подъемов. Развитие физических качеств.	2	
	4. Совершенствование технике лыжных ходов. Контрольное прохождение дистанции: юноши- 5 км, девушки – 3 км.	2	

Тема 2.7 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Обучение технике игры в волейбол. Развитие физических качеств.		
	Практические занятия	16	
	1. Техника игры в волейбол. Общие понятия. Обучение технике игры, стойки, перемещения, прием мяча, передачи, подачи.	4	
	2. Обучение технике игры в защите и нападении. Стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, передачи. Учебная игра.	4	
	3. Обучение технике игры в защите и нападении. Стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, передачи. Учебная игра.	4	
	4. Обучение технике игры в защите и нападении. Стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, нападающий удар. Учебная игра.	4	
Тема 2.8 Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Освоение основных игровых элементов.		
	2. Знание правил соревнований по настольному теннису.		
	3. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.		
	4. Развитие личностно-коммуникативных качеств.		
	5. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.		
	6. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.		
	7. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по настольному теннису.		
	8. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		
	9. Прикладное значение настольного тенниса для речников.		
	Практические занятия	16	
	1. Техника игры в настольный теннис. Основные понятия. Развитие физических качеств.	4	
	2. Обучение технике игры в настольный теннис. Перемещения и подачи. Развитие физических качеств. Учебная игра.	4	
	3. Обучение технике игры в настольный теннис. Прием и удар мяча (подставка, накат, подрезка, топ-спин). Развитие физических качеств. Учебная игра.	4	

	4. Обучение тактическим приемам в защите и нападении. Развитие физических качеств. Учебная игра.	4	
Тема 2.9. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике бега на различной дистанции. Прикладное значение легкой атлетики. Развитие физических качеств.		
	Практические занятия	16	
	1. Обучение технике бега на короткие дистанции 100м. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие физических качеств.	2	
	2. Обучение технике эстафетного бега. 4 по 100м, 4 по 200 м, 4 по 400м. Развитие физических качеств.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Зачетные соревнования внутри группы. Развитие физических качеств.	2	
	4. Обучение техники и тактики Челночный бег 10 по 10 м Развитие физических качеств.	4	
	5. Обучение техники и тактики прыжка в длину с места. Развитие физических качеств.	4	
	6. Обучение технике и тактике бега на длинные дистанции (марш-бросок) 3000 м, 5000м. Развитие физических качеств.	2	
Тема 2.10 Гребля на ялах	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Обучение технике гребли на ялах. Прикладное значение гребли на ялах для речников. Техника безопасности. Развитие физических качеств.		
	Практические занятия	14	
	1. Ознакомление с техникой гребли на ялах. Основные понятия. Меры безопасности при занятиях на воде. Развитие физических качеств.	2	
	2. Обучение технике гребли на ялах в различных режимах. Развитие физических качеств.	2	
	3. Обучение технике гребли на ялах в различных условиях. Развитие физических качеств.	2	
	4. Совершенствование техники гребли на ялах. Развитие физических качеств.	2	
	5. Совершенствование техники гребли на ялах. Развитие физических качеств.	2	
	6. Совершенствование техники гребли на ялах. Развитие физических качеств.	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего часов:		144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- спортивной площадки;
- водно-спортивной базы;
- тренажёрного зала;
- рабочего места преподавателя; - наглядных пособий;
- дидактических материалов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых 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:

1. Попов И.О. Общая физическая подготовка: учебное пособие [Электронный ресурс] / Илья Олегович Попов / КИВТ (филиал) ФГБОУ ВО "СГУВТ". - Красноярск, 2019.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 4.1

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел / тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1 Раздел 2	Защита реферата Фронтальный опрос Составление комплекса упражнений Оценивание практической работы Демонстрация комплекса ОРУ Сдача контрольных нормативов Сдача нормативов ГТО Дифференцированный зачет
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 дисциплины

5.1 Методические рекомендации преподавателю

Учебным планом на изучение дисциплины отводится 2 семестра. Учебная работа проводится в форме аудиторных занятий: теоретических занятий – 2 часа, практических занятий – 140 часов и самостоятельной работы – 2 часов.

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

Перечень тем занятий, реализуемых в активной и интерактивной формах

№	Наименование тем	Формы обучения
1	Тема 1. 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Метод работы в малых группах
2	Тема 1.2. Плавание	Метод работы в малых группах
3	Тема 1. 3. Гимнастика	Метод работы в малых группах
4	Тема 1.4. Лыжная подготовка	Метод работы в малых группах
5	Тема 1. 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (виды спорта по выбору)	Метод работы в малых группах
6	Тема 1. 6. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)	Метод работы в малых группах
7	Тема 1. 7. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Метод работы в малых группах

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

5.2 Методические рекомендации для студентов

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку программой дисциплины отводится 2 часа. Данное время студенты планируют по индивидуальному плану, ориентируясь на перечень контрольных вопросов (п. 6.1.) и список учебной литературы, рекомендуемый в качестве основной и дополнительной. Самостоятельная работа студентов реализуется под руководством преподавателя (консультации, помощь в подготовке к практическим и домашним работам и др.) и индивидуальную работу студента, заключающуюся в выполнении практических работ.

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

В семестре обучающийся должен выполнить:

- входной контроль знаний и умений при начале изучения очередной дисциплины (2 ч.);
- текущий контроль, то есть регулярное отслеживание уровня усвоения материала на практических занятиях (140 ч.);
- промежуточный контроль по окончании изучения курса (2 ч.);
- самоконтроль, осуществляемый в процессе изучения дисциплины при подготовке к контрольным мероприятиям (8 ч);
- промежуточный контроль по дисциплине в виде зачета и дифференцированного зачета (2 ч.).

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1 Перечень вопросов к зачету

1. Легкая атлетика

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

2. Спортивные игры

Вид упражнения	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Баскетбол				
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15
Волейбол				
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2

Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
Передача мяча двумя руками через сетку в парах	Ю	10	8	6

Вид упражнения	Пол	1 курс		
		«5»	«4»	«3»
Футбол				
Ведение мяча (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**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7		4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационны е	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5		8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220		210	170–190	160
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400			1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6
---	---------	--	----------	--------------------	-------------	------------------	-----------------	----------------	------------------

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике примеры массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

-сгибание и выпрямление рук в упоре лежа(для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);

- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 метров;
- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
- тест Купера – 12 – минутное передвижение;
- плавание – 50 метров (без учета времени);

РАССМОТРЕНО
на учебно-методическом совете
«__» _____ 20__ г.
Протокол № «__»

Лист изменений
в рабочую программу учебной дисциплины БД.09 Физическая культура
специальности 26.02.03 Судовождение.

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

Дополнения и изменения к рабочей программе БД.09 Физическая культура на
2023/2024 учебный год по специальности 26.02.03 Судовождение.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения
1	

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

Протокол № ____ от _____ г.

Председатель ЦК _____ / _____ /