



**Федеральное агентство морского и речного транспорта**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Государственный университет морского и речного флота**  
**имени адмирала С.О. Макарова»**  
**Беломорско-Онежский филиал**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БУП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(общеобразовательная подготовка, технологический профиль)**

**ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**по специальности**

**26.02.03 СУДОВОЖДЕНИЕ**

**квалификация**

**СТАРШИЙ ТЕХНИК-СУДОВОДИТЕЛЬ С ПРАВОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ**  
**СУДОВЫХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УСТАНОВОК**

**ПЕТРОЗАВОДСК**  
**2022**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УМиВР  
БОФ ГУМРФ

Каторина Л.М.Каторина  
29 августа 2022

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БОФ ГУМРФ

А.В. Васильев А.В. Васильев  
31 августа 2022

ОДОБРЕНА  
на заседании цикловой комиссии  
общих гуманитарных и СЭ дисциплин  
Протокол от 23.06.2022 № 5

Председатель БВ М.В. Боровская

#### **РАЗРАБОТЧИКИ:**

Иванова Елена Петровна, преподаватель физической культуры Беломорско-Онежского филиала,

Боровская Мария Владимировна – преподаватель математики и информатики, председатель цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин Беломорско-Онежского филиала.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины БУП.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СОО, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 декабря 2020 г. N 691 по специальности 26.02.03 Судовождение, примерной общеобразовательной программой для профессиональных образовательных организаций и Положением об основной образовательной программе – программе подготовки специалистов среднего звена (Приказ № 1034 от 31.08.2021г.), с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина БУП.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 03, ОК 04, ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: **личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):**

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных

	привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ПРб 01	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)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной

	направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают общие компетенции (ОК), определяемые ФГОС СПО		
Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<b>Умения:</b> определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования
		<b>Знания:</b> содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		<b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p><b>Знания:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>
-------	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>117</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>96</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	—
практические занятия	92
индивидуальный проект	4
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>21</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	—
практические занятия	21
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>—</b>



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры</b>	<b>27</b>	
<i>Основное содержание</i>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01 ЛР 02, ЛР 06, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 13 МР 04, МР 05 ОК 03, ОК 04
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 1. Виды и формы физической культуры. Основные принципы занятий физическими упражнениями.	1	
<b>Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ПР6 01, ПР6 05 ЛР 02, ЛР 03, ЛР 07, ЛР 11 МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.		
	2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.		
	3. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 2. Выполнение комплексов упражнений для подготовки к сдаче норм ГТО.	2	
	Практическое занятие № 3. Развитие необходимых физических качеств для подготовки к сдаче норм ГТО: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.	2	
Практическое занятие № 4. Выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО.	2		

<b>Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05 ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05 ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье»; физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье.		
	2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 5. Выполнение тестов для определения состояния здоровья.	1	
<b>Тема 1.4 Активный отдых и досуг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01 ЛР 05, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 09 ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека.		
	2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 6. Виды и формы активного отдыха и досуга.	1	
<b>Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05 ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 04 ОК 03, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег.		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.		
	3. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие № 7. Виды и формы оздоровительной физической культуры.	1	
	Практическое занятие № 8. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.	2	
<b>Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03, МР 07, МР 09 ОК 03, ОК 08
	1. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий		

	физической культурой и спортом.		
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
	4. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	5. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 9. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	1	
	Практическое занятие № 10. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.	1	
<b>Тема 1.7 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03 ОК 03, ОК 08
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития.		
	2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленности.		
	4. Дневник самоконтроля.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 11. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	1	
	Практическое занятие № 12. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля.	1	
Практическое занятие № 13. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленности и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля.	1		
Практическое занятие № 14. Составление дневника самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.	1		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>9</b>	
<b>Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 02, ПР6 04 ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13 МР 01, МР 03, МР 04, МР 05, МР 09 ОК 3, ОК 4, ОК 8
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.		
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.		
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления.		

	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие № 15. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности.	1	
<b>Тема 1.9 Формы организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 05, ЛР 11, ЛР 13 МР 01, МР 04 ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.		
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	4. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 16. Освоение упражнений для развития необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.	2	
	Практическое занятие № 17. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
Практическое занятие № 18. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2		
Практическое занятие № 19. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	2		
<b>Раздел № 2</b>	<b>Основные виды общей физической подготовки</b>	<b>90</b>	
<b>Основное содержание</b>		<b>74</b>	
<b>Тема 2.1 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11 ЛР 12
	1. Техника выполнения приёмов игры: перемещения, ведение мяча, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.		

	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении.		MP 01, MP 02, MP 03, MP 07 OK 03, OK 04, OK 08
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	4. Техника безопасности на занятиях футболом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 20. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	Практическое занятие № 21. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	Практическое занятие № 22. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	Практическое занятие № 23. Развитие физических способностей средствами футбола.	4	
<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 MP 01, MP 02, MP 03, MP 07 OK 03, OK 04, OK 08
	1. Техника 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 по кольцу на месте и в движении.		
	2. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении.		
	3. Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.		
	5. Техника безопасности на занятиях баскетболом.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 24. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	4	
	Практическое занятие № 25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	
	Практическое занятие № 26. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2	
	Практическое занятие № 27. Развитие физических способностей средствами баскетбола. Выполнение контрольных нормативов «Бросок мяча в кольцо с места и в движении».	4	
<b>Тема 2.3 Основная</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6

<b>гимнастика</b>	1. Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый-второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.		05 ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 08			
	2. Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2, 3 и т.д.; размыкания и смыкания.					
	3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах.	-				
	4. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле.					
	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.					
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>				
	Практическое занятие № 28. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений.	1				
	Практическое занятие № 29. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания.	1				
Практическое занятие № 30. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах.	1					
Практическое занятие № 31. Выполнение прикладных упражнений.	1					
<b>Тема 2.4 Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ПР6 05 ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 08			
	1. Освоение и совершенствование 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».					
	2. Составление акробатической комбинации из акробатических элементов.					
	3. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>И.П. – О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой (левой) кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать –</td> <td>И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой – Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками – Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо»</td> </tr> </tbody> </table>	Девушки		Юноши	И.П. – О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой (левой) кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать –	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой – Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками – Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо»
Девушки	Юноши					
И.П. – О.С.: Равновесие на левой (правой) – Шагом правой (левой) кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом – Кувырок назад – Перекатом назад стойка на лопатках – Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать –	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой – Кувырок вперед – Кувырок вперед в упор присев – Силой, стойка на голове с опорой руками – Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать – Мах левой (правой) и переворот боком «колесо»					

	Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.		
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10</b>	
	Практическое занятие № 32. Освоение и совершенствование акробатических элементов.		4	
	Практическое занятие № 33. Освоение и совершенствование акробатической комбинации.		4	
	Практическое занятие № 34. Развитие физических способностей средствами акробатики.		2	
<b>Тема 2.5 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп.			
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела.			
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными отягощениями (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах.			
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>14</b>	
	Практическое занятие № 35. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание.		4	
	Практическое занятие № 36. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями.		6	
Практическое занятие № 37. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.		4		
<b>Тема 2.6 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерного бег на дистанции 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).			
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в длину с места.			
	3. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши), метание мяча, броски набивного мяча.			
	4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.			
	5. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.			
<b>В том числе практических занятий</b>		<b>24</b>		

	Практическое занятие № 38. Совершенствование техники спринтерского бега.	4	
	Практическое занятие № 39. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	4	
	Практическое занятие № 40. Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	2	
	Практическое занятие № 41. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
	Практическое занятие № 43. Совершенствование техники метания. Метание на дальность и на точность.	2	
	Практическое занятие № 44. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	4	
	Практическое занятие № 45. Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике.	4	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04 ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07, МР 09 ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.		
	2. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Двигательные умения и навыки, необходимые для будущей профессиональной деятельности.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 46. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: силовых качеств, выносливости, координационных способностей.	4	
<b>Тема 2.8 Средства профессионально-прикладной физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04 ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13 МР 01, МР 02, МР 03, МР 07 ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 47. Освоение и совершенствование упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.	4	
	Практическое занятие № 48. Выполнение контрольных нормативов для оценки уровня развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	4	
<b>Индивидуальный проект</b>		<b>4</b>	
<b>Тематика индивидуальных проектов</b>			ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04 ЛР 02, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09,
1. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения. 2. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.			



<p>3. Влияние физических упражнений на мышцы.  4. Влияние физических упражнений на основные системы организма.  5. Гиподинамия – болезнь конца 20-начала 21 века.  6. Двигательная активность и здоровье человека.  7. Здоровый образ жизни.  8. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.  9. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.  10. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.  11. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.  12. Личности в современном олимпийском движении.  13. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.  14. Общая физическая подготовка: цели и задачи.  15. Профессионально-прикладная физическая подготовка моряка.  16. Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека.  17. Значение ВФСК ГТО в подготовке молодежи к исполнению воинской обязанности.</p>		<p>ЛР 10, ЛР 11, ЛР 13  МР 01, МР 02, МР 03,  МР 04, МР 05, МР 07,  МР 09  ОК 03, ОК 04, ОК 08</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	дифференцированный зачёт	
<b>Всего:</b>	<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивный зал:**

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### **Открытые спортивные площадки:**

– яма для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — М.: Юрайт, 2018. — 424 с.

#### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — М.: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — М.: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 02	оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, в том числе в игровой и соревновательной деятельности  контрольное тестирование, контрольные упражнения