

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

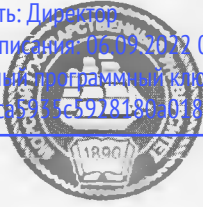
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 01.07.2022 02:46:34

Уникальный программный ключ:

23a796e05131c5918181a0186cab9a9d90f6d5



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

## НАХОДКИНСКИЙ ФИЛИАЛ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА  
Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»

(Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского)

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор филиала

*Запорожский*  
А.Ю. Запорожский

01.07.2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА СМК-РПУП-8.3-7/3/4-26.06-2022

#### ОУП.06 Физическая культура

(наименование предмета)

Трудоемкость в часах: 117

Образовательные программы 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство»

(шифр и наименование специальности)

Разработана в соответствии с учебным планом направления подготовки (специальностей) 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство»

(шифр по ОКСО и наименование)

Базовая подготовка

Учебные планы утверждены ректором университета,

20.06.2022 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК)

протокол от 28.06.2022 г. № 10

Председатель ЦМК

*И.П. Лебедева*  
(подпись)

И.П. Лебедева

Разработал(и)


В.М. Кононов, руководитель физического воспитания

(И.О. Фамилия, степень, звание, должность)

г. Находка

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора филиала по  
УПР

  
А.В. Смехова

от 28.06.2022 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с учетом примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), для реализации основной профессиональной программы СПО от 23 июля 2015 г. № 383.

**Организация-разработчик:** Находкинский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского»

**Рецензент:** Качанов А.П., преподаватель по физической культуре Дальневосточного мореходного училища (ДМУ) (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет (ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»)

СМК-РПУП-8.3-7/3/4-26.06-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 3 из 20
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПУП ОУП.06 Физическая культура.doc		

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СОО для реализации образовательной программы по специальностям СПО 22.02.06 «Сварочное производство», 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)».

Начало подготовки ООП по специальностям СПО 22.02.06 «Сварочное производство», 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» 2022 г.

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:** входит в общеобразовательную подготовку, общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы и читается на первом курсе обучения, как учебный предмет из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется по профилям профессионального образования с учетом специфики образовательной программы, реализуемой на базе основного общего образования:

по ППССЗ 22.02.06 «Сварочное производство» - технологический профиль, базовый уровень;

по ППССЗ 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» - социально-экономический профиль, базовый уровень.

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета:

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практи-

ческих умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

### Личностные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные ЛР
ЛР 5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;	готовность и способность к самостоятельной и ответственной деятельности для сохранения и укрепления физического здоровья;
ЛР 7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;	навыки сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной и других видах деятельности;
ЛР 9	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;	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию;
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	эстетическое отношение к спорту;
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;	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 компетент-	бережное, ответственное и компетент-

	ное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	ное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.
--	--	--

### Метапредметные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО	Адаптированные МР
МР 1	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;	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
МР 2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
МР 3	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;	способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
МР 7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	умение самостоятельно оценивать и принимать решения для реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни.

### Предметные:

Код	Формулировка из ФГОС СОО
ПРБ 1	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 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРБ 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРБ 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

	сти;
ПРБ 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
ПРБ 6	для слепых и слабовидящих обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</li> <li>• сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;</li> </ul>
ПРБ 7	для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;</li> <li>• овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>• овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>• овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

- обязательной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

СМК-РПУП-8.3-7/3/4-26.06-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 8 из 20
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПУП ОУП.06 Физическая культура.doc		

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
лекции, уроки	1
практические занятия	114
<b>Аттестация:</b>	
промежуточная в форме дифференцированного зачета в 1 семестре	1
итоговая в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	1

### 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение.</b>	Содержание учебного материала		
	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1	
<b>Раздел 1. Общетеоретические сведения</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Основные формы и виды физических упражнений	Практические занятия: Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей)	1	
<b>Тема 1.2</b> Особенности учебных и не учебных форм занятий физическими упражнениями	Практические занятия: Учебные и не учебные формы занятий и их особенности. Занятия — основная форма физического воспитания студентов. Формы организации физического воспитания в семье	1	



<p><b>Тема 1.3.</b> Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Практические занятия: Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб</p>	1	
<p><b>Тема 1.4.</b> Формы и средства контроля индивидуальной деятельности</p>	<p>Практические занятия: Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов)</p>	1	
<p><b>Тема 1.5.</b> Основы организации двигательного режима</p>	<p>Практические занятия: Режим дня студентов. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности студентов, не занимающихся регулярно спортом</p>	1	
<p><b>Тема 1.6.</b> Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</p>	<p>Практические занятия: Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в образовательном учреждении. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования</p>	1	
<p><b>Тема 1.7.</b> Способы регулирования массы тела человека</p>	<p>Практические занятия: Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела</p>	1	
<p><b>Тема 1.8.</b> Понятие телосложения и характеристика его основных типов</p>	<p>Практические занятия: Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения</p>	2	
<p><b>Тема 1.9.</b> Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p>	<p>Практические занятия: Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов</p>	2	
<p><b>Тема 1.10.</b> Современные спортивно-оздоровительные системы физических</p>	<p>Практические занятия: Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики,</p>	1	

упражнений	аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств		
<b>Тема 1.11.</b> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Практические занятия: Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	1	
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Баскетбол	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10	
<b>Тема 2.2</b> Гандбол	Практические занятия: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	10	
<b>Тема 2.3.</b> Волейбол	Практические занятия: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	20	
<b>Тема 2.4.</b> Футбол	Практические занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	10	

<p><b>Тема 2.5.</b> Гимнастика с элементами аэробики</p>	<p>Практические занятия: Совершенствование: построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте - поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно; перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении; техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановки группой в движении.</p> <p>Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения.</p> <p>Исходные и промежуточные положения рук.</p> <p>Упражнения: для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения для мышц ног: присяды, выпады сидя и лежа; в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. для коррекции зрения. с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), в паре с партнером. с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.</p> <p>Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. ОРУ в форме ритмической гимнастики. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.</p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений</p>	10	
--	---	----	--

	вводной и производственной гимнастики.		
<p><b>Тема 2.6.</b> Легкая атлетика.</p>	<p>Практические занятия: Задачи поддержки и укрепления здоровья. Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30 м с хода, бега на 30, 60, 100, 200 и 400 м с высокого и низкого старта. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 x 100 и 4 x 400 м.</p>	10	2

<p><b>Тема 2.7</b> Лыжная подготовка</p>	<p>Практические занятия: Решение оздоровительных задач, задач активного отдыха. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функций организма. Совершенствование силовой выносливости, координации движений. Воспитание смелости, выдержки, упорства в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>	2	2
<p><b>Тема 2.8.</b> Элементы единоборства</p>	<p>Практические занятия: Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.</p>	6	
<p><b>Тема 2.9</b> Плавание</p>	<p>Практические занятия: Повышение потенциальных возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Совершенствование основных двигательных качеств: сила, выносливость, быстрота. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Совершенствование техники движений рук, ног, туловища в координации.</p>	2	
<p><b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b></p>		33	

<b>Тема 3.1</b> Как правильно тренироваться	Практические занятия: Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)	2	
<b>Тема 3.2.</b> Утренняя гимнастика	Практические занятия: Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	4	
<b>Тема 3.3.</b> Совершенствуйте координационные способности	Практические занятия: Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у студентов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта	2	
<b>Тема 3.4.</b> Ритмическая гимнастика для девушек	Практические занятия: Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.	4	
<b>Тема 3.5.</b> Атлетическая гимнастика для юношей	Практические занятия: Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.	4	
<b>Тема 3.6.</b> Роликовые коньки	Практические занятия: История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные технические приёмы	4	
<b>Тема 3.7.</b> Оздоровительный бег	Практические занятия: История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	4	
<b>Тема 3.8.</b> Дартс	Практические занятия: История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры	4	
<b>Тема 3.9.</b> Аэробика	Практические занятия: История, значение, правила техники безопасно-	3	

СМК-РПУП-8.3-7/3/4-26.06-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 15 из 20
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПУП ОУП.06 Физическая культура.doc		

	сти и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики		
<b>Аттестация</b>	промежуточная в форме дифференцированного зачета в 1 семестре	1	
	итоговая в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	1	
<b>Всего:</b>		<b>117</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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация учебного предмета требует наличия:

- спортивного зала для специальности СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»;
- спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы для специальности СПО 22.02.06 «Сварочное производство».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.



В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, электронных учебников, дополнительной и справочной литературы

*Основные источники*

*(Электронный учебник):*

1. Лях, В.И. Физическая культура 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М : Просвещение, 2012. – 237с.

*Дополнительные источники:*

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2014.
2. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.: ФИС, 2010. – 160 с.
8. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
9. Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И. Погадаев, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011.
10. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень), Г.И. Погадаев, Р.Л. Пяйтиевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение, 2012.

11. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева.

*Интернет-ресурсы:*

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
2. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
5. Электронно - библиотечная система «Издательства Лань». Сайт <http://e.Lanbook.com>, [elsky@lanbook.ru](mailto:elsky@lanbook.ru)
6. Электронно – библиотечная система. Научно – технический центр МГУ имени адмирала Г.И. Невельского. <http://www.old.msun.ru>
7. Электронно - библиотечная система. Университетская библиотека онлайн. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
8. Электронно - библиотечная система «Юрайт» - ООО «Электронное издательство Юрайт»: [www. Biblio-online.ru](http://www.Biblio-online.ru), [online.ru](http://online.ru), t-mail: [ebs@urait.ru](mailto:ebs@urait.ru)
9. Электронно - библиотечная система. «IPR Books». ООО «Ай Пи Эр Медиа»: <https://www.iprbookshop.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и других форм контроля.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>умения:</i>	
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
– использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддерживать работоспособность, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов
– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений
<i>знания:</i>	
– состояния своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.

СМК-РПУП-8.3-7/3/4-26.06-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 20 из 20
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПУП ОУП.06 Физическая культура.doc		

**Дополнения и изменения в рабочей программе  
на 2022 / 2023 учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) \_\_\_\_\_

протокол от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия