


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЧАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КамчатГТУ»)

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор колледжа  
О.В. Жижкина  
  
« 31 » 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

специальности:

26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»

Петропавловск-Камчатский,  
2024

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы

Преподаватель первой категории



Е.И. Пономарева

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа

Протокол № 06 от «30» ноября 2023 г.

Директор колледжа



О.В. Жижикина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения рабочей программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	4
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы: .....	5
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	5
3.3. Контрольные нормативы .....	9
3.4. Темы рефератов по физической культуре .....	10
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	10
4.2. Информационное обеспечение обучения .....	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	11
6. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ....	12
7. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ .....	14
Приложение А .....	15

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04).

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

### знать:

- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни;
- условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности;
- средств профилактики перенапряжения.

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 0 часа.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
практические занятия	160
лекционные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа:</i> <i>Реферат:</i>	<i>По мед. показаниям</i>
<i>Итоговая аттестация 3,4, 5, семестр – зачет; 6, 8 семестр – диф. зачет</i>	

#### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>3 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры</b>		
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Содержание</b>	6
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	
	2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.	
	3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика Олимпийских игр.	
	4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.	
	5. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.	
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Выполнение тестов для определения состояния здоровья.	
<b>Тема 1.2</b> Компоненты физической культуры	<b>Содержание</b>	10
	1. Физическое воспитание. Физическое развитие. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.	
	2. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня). Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).	
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики.	
<b>Тема 1.3.</b> Со-	<b>Содержание</b>	

ставление индивидуального плана физического развития	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. 2. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. 3. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения.	16
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры.	
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.	
<b>4 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание</b>	42
	1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.	
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересечённой местности.	
	3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	
	4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.	
	5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивание, «ножницы», перекидной).	
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.	
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы.	
<b>Практическое занятие № 10.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.		

	<b>Практическое занятие № 11.</b> Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей.	
<b>5 СЕМЕСТР</b>		
<b>Тема</b> Гимнастика	<b>2.2. Содержание</b> 1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма. 2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. 4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками, упражнения с мячом, обручем. <b>Практическое занятие № 12.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши). <b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. <b>Практическое занятие № 14.</b> Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.	20
<b>Тема</b> Атлетическая гимнастика	<b>2.3. Содержание</b> 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. 2. Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. 3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок. <b>Практическое занятие № 15.</b> Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. <b>Практическое занятие № 16.</b> Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой. <b>Практическое занятие № 17.</b> Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. <b>Практическое занятие № 18.</b> Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.	20
<b>6 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол	<b>Содержание</b> 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.	8

	<p>2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.</p> <p>3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.</p> <p>4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.</p> <p><b>Практическое занятие № 19.</b> Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.</p> <p><b>Практическое занятие № 20.</b> Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча.</p> <p><b>Практическое занятие № 21.</b> Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара.</p> <p><b>Практическое занятие № 22.</b> Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры.</p>	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>	
	<p>1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча.</p> <p>2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p>3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практическое занятие № 23.</b> Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.</p> <p><b>Практическое занятие № 24.</b> Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.</p> <p><b>Практическое занятие № 25.</b> Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.</p> <p><b>Практическое занятие № 26.</b> Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места».</p> <p><b>Практическое занятие № 27.</b> Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.</p>	8
<b>Тема 3.3. Футбол</b>	<b>Содержание</b>	
	<p>1. Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.</p> <p>2. Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.</p> <p>3. Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.</p> <p>4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	6



	<p><b>Практическое занятие № 28.</b> Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.</p> <p><b>Практическое занятие № 29.</b> Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.</p> <p><b>Практическое занятие № 30.</b> Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.</p> <p><b>Практическое занятие № 31.</b> Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.</p>	
<b>8 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		
<b>Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание</b>	
	<p>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>3. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p><b>Практическое занятие № 32.</b> Освоение приёмов лазанья по штурм-трапу. Висы на гимнастической стенке.</p> <p><b>Практическое занятие № 33.</b> Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей.</p>	24

### 3.3. Контрольные нормативы

<i>Вид упражнений</i>	<i>Баллы</i>				
	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
Бег 100 м	14,0	14,2	14,5	14,8	15,0
Бег 3000 м	13,15	14,00	14,30	15,00	15,30
Прыжки в длину с разбега (см)	430	400	390	370	350
Прыжок в длину с места (см)	240	230	225	220	215
Подъем корпуса из положения, лежа на спине (раз) за минуту	45	40	35	30	25
Подтягивание на высокой перекладине из положения вис	12	11	9	8	7
Наклон вперед, стоя на скамейке (см.)	15	13	10	7	5
Кроссовый бег до 5 км	Без учета времени				
Подъем переворотом на перекладине	8	6	4	2	1
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа за 1 мин.	40	35	30	-	-
Передача волейбольного мяча в парах (раз)	20	18	15	12	10

### 3.4. Темы рефератов по физической культуре

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
5. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
6. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
7. Оздоровительный бег.
8. Оздоровительная ходьба.
9. Закаливание.
10. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Распознавание стресса. Причины появления стресса и методы борьбы с ним.
12. Гигиенические основы физических упражнений, закаливание.
13. Морская болезнь.
14. Влияние спортивного массажа на организм человека.
15. Коррекция зрения.
16. Физиологические критерии здоровья.
17. Влияние физических упражнений на мышцы.
18. Развитие физических качеств.
19. Выносливость и способы ее развития.
20. Сила и способы ее развития.
21. Гибкость и способы ее развития.
22. Круговая тренировка.
23. Аутогенная тренировка.
24. Работоспособность.
25. Допинг. Антидопинговый контроль.
26. Применение подвижных игр при занятии со студентами.
27. Травматизм в спорте.
28. Туризм на камчатке.
29. Олимпийские игры.
30. Физическая культура за рубежом.

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами, электронного тира.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры; оборудование для организации занятий по ППФП (канат, рукоход), электронное оружие.

Технические средства обучения:

- компьютер; мультимедийный проектор; экран, для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 4.2. Информационное обеспечение обучения

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

###### Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-433532>

###### Дополнительные источники:

2. Баскетбол: справочник:/ RU справоч.- М.: Физкультура и спорт, 1 983.
3. Белов С.А. Секреты баскетбола:/ Белов С.А.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие:/ Голощапов Б.Р.- М.: Академия, 2 004.
5. Волейбол: справочник:/.- М.: Физкультура и спорт, 1 980.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие/ Евсеев Ю.И.- 5-е изд.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.
7. Решетников Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для сред.проф.образования:/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Академия, 2 000.
8. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича.- Москва: Гардарики, 2000.

###### Интернет ресурсы:

9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosssport.ru>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<i>Формы контроля обучения:</i> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения; - оценка подготовленных студентом (курсантом) фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жиз-	<i>Методы оценки результатов:</i> - накопительная система баллов, по которым выставляется отметка; - традиционная система отметок в баллах, за каждую выпол-

<p>ненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением курсантом (студентом) занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>ненную работу, на которых выставляется итоговая отметка; - тестирования в контрольных точках. <i>Легкая атлетика.</i> Оценка выполнения техники двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Оценка самостоятельного проведения студентом (курсантом) фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр. Оценка технико-тактических действий студентов, в ходе проведения соревнований по спортивным играм. Оценка проведения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Аэробика (девушки).</i> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. <i>Атлетическая гимнастика (юноши).</i> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия. <i>Кроссовая подготовка.</i> Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p>
--	---

## **6. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях физической культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## 7. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

**Дополнения и изменения в рабочей программе за \_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год**  
В рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_  
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа рассмотрена на педагогическом совете колледжа

Протокол №\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_

**Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Физическая культура»  
для заочной формы обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>1 курс</b>		
	<b>Лекция 1. Самоконтроль за состоянием здоровья</b>	
<b>Тема 1.</b> Самоконтроль за состоянием здоровья	Основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление дневника самоконтроля. Влияние физических упражнений на организм человека.	158
<b>Итого:</b>		<b>160</b>