

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

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

— О.В. Жижикина

« 21 » 01 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

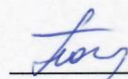
специальности:

26.02.03 «Судовождение»

Петропавловск-Камчатский
2024

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО специальности 26.02.03 «Судовождение» 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. Жижкина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	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 изучения дисциплины	4
1.4. Количество часов, отведенных на изучение 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	8
3.4. Индивидуальный проект	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	10
4.2. Информационное обеспечение обучения	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	13

1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 «Судовождение» квалификация техник-судоводитель.

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

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» (УП.10) обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 «Судовождение».

1.3. Цели и задачи изучения дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней физически развитой личности, способной, активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья,
- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.4. Количество часов, отведенных на изучение дисциплины

Объем учебной нагрузки **118** часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **118** часов,

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций, а также личностных результатов:

Общие и профессиональные компетенции	
Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 2.6	Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна при оставлении судна, использовать коллективные и индивидуальные спасательные средства
Личностные результаты	
ЛР4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их

	достижения в профессиональной деятельности
ЛР14	Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	–
практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	–
Итоговая аттестация 1, 2 семестр – зачет	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.	Знание ТБ на стадионе. Техника низкого/высокого старта. Стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.2. Спринтерский бег.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с ускорением по отрезкам. Беговые и прыжковые упражнения.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.2.1. Контрольный норматив.	ОРУ. Сдача контрольного норматива – бег 100 м на время.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.3. Совершенствование техники кроссового бега «2000/3000 м.	ОРУ. Бег на длинные и средние дистанции. Развитие физических способностей средствами легкой атлетикой.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.3.1. Сдача контрольного норматива.	ОРУ. Сдача контрольного норматива – бег 2000 м на время. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 1.4. Эстафетный бег.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м; 4*400 м.). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 2. Общая гимнастика.			
Тема 2.1 Строевая подготовка.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений, перестроений, передвижений, смыканий и размыканий, поворотов на месте.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование строевых упражнений.	Совершенствование строевых упражнений. Перестроения в колонны по два, по три. Строевой шаг на месте, остановка.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.3. Гимнастические упражнения.	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без них. В парах, группах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы, бега, упражнений в равновесии, поднимание и переноска груза, прыжки.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).			
Тема 3.1. Основные правила игры.	Основные правила игры в волейбол. Разметки площадки. Основные элементы, стойки, перемещения.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Прием, передача в. м.	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча (над собой, в парах, от стены). Техника верхнего и нижнего приема и передачи.	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.3. Поддачи волейбольного мяча.	Совершенствование техники верхней прямой подачи. Подвижные игры с волейбольным мячом.	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Прием с подачи.	Совершенствование техники приема мяча с подачи. Подвижные игры с волейбольным мячом.	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Судейство.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. Правила судейства. Основные жесты в судействе.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.5 Контрольный норматив.	Сдача контрольного норматива – передача волейбольного мяча через сетку в парах.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Профессионально-ориентированного содержание			
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
Тема 4.2. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
Тема 4.3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнение самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
Тема 4.4. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
Тема 1.5. ППФП	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения. Функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс. Внешние условия или производственные факторы. Профессиональные заболевания.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
2 семестр			
Раздел 5. Кроссовая подготовка			
Тема 5.1 Кросс	Развитие общей выносливости. Техника дыхания при беге на длинные дистанции. Умение преодолевать дистанцию с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Восстановление после интенсивных нагрузок.	6	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
Тема 6.1. Комплекс упражнений №1	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08

	Выполнение комплекса упражнений на развитие силы в верхнем плечевом поясе. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Комплекс упражнений №2.	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц спины и живота. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 6.3. Комплекс упражнений №3.	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног и ягодиц. Выполнение упражнений со свободными весами.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 7. Баскетбол.			
Тема 7.1. Основы игры.	Техника безопасности во время игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Совершенствование основных приемов игры: стойки, перемещения. Ведение мяча: левой, правой руками. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.2. Передачи мяча.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, на месте и в движении. Эстафеты и подвижные игры с баскетбольным мячом.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.3. Броски мяча.	Совершенствование техники бросков в кольцо из различных положений: с отскоком от щита, без отскока. Совершенствование бросков в кольцо после ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Броски из трехочковой зоны.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.4. Игра 3*3	Игра в баскетбол на одно кольцо: 2*2; 3*3. Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.5. Защита и нападение.	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Упражнения в парах, тройках.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.6. Двусторонняя игра.	Двусторонняя игра в баскетбол. Выполнение технико-тактических действий в игровой деятельности. Правила судейства. Основные судейские жесты.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 7.7. Контрольный норматив.	Сдача контрольного норматива – бросок баскетбольного мяча в кольцо со штрафной линии (из 10 попыток)	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 8. Профессионально-ориентированное содержание			
Тема 8.1. Техника самомассажа.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Владение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
Тема 8.2. Самоконтроль.	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
Тема 8.3. Профессиограмма.	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
Тема 8.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Составление и выполнение комплексов упражнений с учетом профессиональной направленности.	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.6
Всего		118	

3.3. Контрольные нормативы

№	Нормативы	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

3.4 Индивидуальный проект

Индивидуальный проект представляет собой учебный проект или учебное исследование, выполняемое обучающимся в рамках одного или нескольких учебных дисциплин с целью приобретения навыков в самостоятельном освоении содержания и методов избранных областей знаний и/или видов деятельности, или самостоятельном применении приобретенных знаний и способов действий при решении практических задач, а также развития способности проектирования и осуществления целесообразной и результативной деятельности (познавательной, конструкторской, социальной, художественно-творческой, иной).

Проектная деятельность студентов является одним из методов развивающего (лично-ориентированного) обучения, направлена на выработку самостоятельных исследовательских умений (постановка проблемы, сбор и обработка информации, проведение экспериментов, анализ полученных результатов), способствует развитию творческих способностей и логического мышления, объединяет знания, полученные в ходе учебного процесса, и приобщает к конкретным жизненно важным и профессиональным проблемам.

Проектная деятельность является обязательной частью учебной деятельности студентов первого курса. Студенты выполняют индивидуальные проекты за счёт времени, отведенного на самостоятельную работу.

Возможны следующие типы индивидуальных проектов:

– информационные и проблемно-реферативные работы, написанные на основе нескольких научных и литературных источников и предполагающие сопоставление данных из разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной про-

блемы;

– экспериментальные работы, написанные на основе выполнения эксперимента, описанного в науке и имеющего известный результат; носят скорее иллюстративный характер и предполагают самостоятельную трактовку особенностей результата в зависимости от изменения исходных данных;

– натуралистические и описательные работы, представляющие собой наблюдение и качественное описание какого-либо явления;

– исследовательские работы, выполненные с помощью конкретных методик и имеющие собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления;

– практико-ориентированные работы, предполагающие изготовление материального объекта (модели, макета или иного конструкторского изделия).

Примерные темы индивидуальных проектов

1. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
2. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
3. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
4. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
5. Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
7. Общая физическая подготовка. Цели, задачи.
8. Основные двигательные качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
9. Способы улучшения зрения.
10. Физическое воспитание в семье.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
13. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
14. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
15. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
16. Оздоровительный бег.
17. Оздоровительная ходьба.
18. Закаливание.
19. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Распознавание стресса. Причины появления стресса и методы борьбы с ним.
21. Гигиенические основы физических упражнений, закаливание.
22. Морская болезнь.
23. Влияние спортивного массажа на организм человека.
24. Коррекция зрения.
25. Физиологические критерии здоровья.
26. Влияние физических упражнений на мышцы.
27. Развитие физических качеств.
28. Выносливость и способы ее развития.
29. Сила и способы ее развития.
30. Гибкость и способы ее развития.
31. Круговая тренировка.
32. Аутогенная тренировка.

33. Работоспособность.
34. Допинг. Антидопинговый контроль.
35. Применение подвижных игр при занятии со студентами.
36. Травматизм в спорте.
37. Туризм на камчатке.
38. Олимпийские игры.
39. Физическая культура за рубежом.
40. Питание. Его значение для роста и развития.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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, 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;

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. – М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Дополнительная литература:

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с.

7. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. Москва: КноРус, 2021. – 299 с.

8. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Москва: КноРус, 2018. – 379 с.

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

10. Глек И.В., Чернышев П. А., Викарчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

11. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 402 с.

12. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

13. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с.

14. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

15. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

16. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

18. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО. / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

19. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. – 256 с.

Интернет-ресурсы:

20. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. – Текст: электронный.

21. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. – Текст: электронный.

22. КиберЛенинка. URL: <http://cyberleninka.ru/>. – Текст: электронный.

23. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> / . – Текст: электронный.

24. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru.> - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

25. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://https://minsport.gov.ru/> . – Текст: электронный.

26. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .

27. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. – Текст: электронный.

28. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. – Текст: электронный.

29. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>. – Текст: электронный.

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.

Общая/ профессиональная компетенция	Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – распознавать задачу и/или проблему – в профессиональном и/или социальном контексте – анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части – определять этапы решения задачи – выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы – составлять план действия – определять необходимые ресурсы – владеть актуальными методами работы – в профессиональной и смежных сферах – реализовывать составленный план – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте – алгоритмы выполнения работ – в профессиональной и смежных областях – методы работы в профессиональной и смежных сферах – структуру плана для решения задач <p>орядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>	<p>выполнение самостоятельной работы</p> <p>фронтальный опрос</p> <p>составление комплекса упражнений</p> <p>сдача контрольного упражнения</p> <p>оценивание практической работы</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ</p> <p>сдача контрольных нормативов</p>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать работу коллектива и команды – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности – основы проектной деятельности 	<p>заполнение дневника самоконтроля</p> <p>выполнение упражнений на зачете</p>
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходи-	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать нормы экологической безопасности; – определять направления ресурсосбережения – в рамках профессиональной деятельности – по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства – организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий 	

<p>мого уровня физической подготовленности.</p>	<p>региона</p> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности – основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности – пути обеспечения ресурсосбережения – принципы бережливого производства – основные направления изменения климатических условий региона 	
<p>ПК 2.6. Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна при оставлении судна, использовать коллективные и индивидуальные спасательные средства</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять меры защиты и безопасности пассажиров и экипажа в аварийных ситуациях: – управлять коллективными спасательными средствами – производить спуск и подъем спасательных и дежурных шлюпок, спасательных плотов. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способы выживания на воде; – виды коллективных и индивидуальных спасательных средств, и их снабжения; – устройства спуска и подъема спасательных средств 	

6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения в рабочей программе за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 26.02.03 «Судовождение» вносятся следующие дополнения и изменения:

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

Рабочая программа рассмотрена на педагогическом совете колледжа
Протокол №__ от «__» _____ 20__ г.

Зам. директора по УМР _____