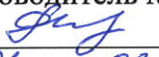



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Томский техникум водного транспорта и судоходства»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель МО  
  
Р.О.Кудряшова  
« 01 » 03 20 18 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
  
М.Л.Прохорова  
« 01 » 03 20 18 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования  
**26.02.03 Судовождение**

Программа учебной дисциплины «физическая культура» разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по  
профессии среднего профессионального образования (далее СПО) **26.02.03**  
**Судовождение**

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Томский техникум водного транспорта и  
судоходства»

Разработчики: Шимчаг Дмитрий Владиславович, Сероухов Максим Викторович,  
преподаватели

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	5
Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	6
Материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	
«Физическая культура»	12
Литература	14
Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 26.02.03. Судоводитель

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.04. Физическая культура.

**Цели и задачи дисциплины** – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В процессе обучения, обучающийся должен овладеть следующими **общими компетенциями**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:  
максимальная учебная нагрузка обучающегося 272 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся 136 часов;
- самостоятельная работа обучающихся 136 часов.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	272
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Практические занятия</b>	136
Гимнастика с основами акробатики	13
Легкая атлетика	23
Баскетбол	20
Волейбол	19
Футбол	19
Борьба	8
Атлетическая гимнастика	17
Профессионально-прикладная физическая подготовка	11
Промежуточная аттестация	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	136
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета</i>	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1</b>	<b>Практические занятия</b>	28	2
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастика с основами акробатики. Т.Б. Строевые упражнения.</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения, стрейчинг, Подготовка к ГТО</li> <li>3. Прикладные упражнения, стрейчинг, Подготовка к ГТО</li> <li>4. Кувырки.</li> <li>5. Стойки На руках, голове, лопатках</li> <li>5. Силовые упражнения на турнике. Упражнения на малых брусьях</li> <li>7. Опорный прыжок</li> <li>8. Методика составления комплекса утренней гимнастики. Демонстрация комплексов.</li> <li>9. Вольные упражнения. Соединение элементов</li> </ol>	1 1 2 1 1 1 1 1 1	13
	<b>Контрольные занятия</b>		
	1. Сдача контрольных нормативов	2	
		15	
<b>Самостоятельная работа</b>	<p>Отработать самостоятельно следующие элементы:            Прыжок в длину с места, приседания на одной ноге, прыжки через возвышенность, Утренняя пробежка, зарядка, закаливание водой и воздухом, солнечные ванны, упражнения на турнике.</p>	48	
<b>2. Легкая атлетика</b>		48	
	<b>Практическое занятие</b>	23	2
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Легкая атлетика. Т.Б. Освоение техники беговых упражнений.</li> <li>2. Освоение техники беговых упражнений</li> <li>3. Техника низкого старта, высокого старта. Цикл шага в беге</li> <li>4. Финиширование</li> <li>5. Техника бег. Спринт. Бег 100, 200 м. Подготовка к ГТО</li> <li>5. Техника бег. Стайер Бег 400, 800, 1000 м</li> <li>7. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100м, 4х200м, 4х400м.</li> <li>8. Бег на дистанцию до 3000 м, Подготовка к ГТО</li> </ol>	1 1 1 1 2 2 1 2	23

	9	Упражнение на развитие взрывной силы ног	1		
	10	Бег «фарглек»	1		
	11	Прыжок в длину с места	1		
	12	Техника бега. Стайер Бег 400, 800, 1000 м	1		
	13	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м, 4x200м, 4x400м	1		
	14	Бег по прямой с различной скоростью	1		
	15	Равномерный бег на дистанцию 3000 м	1		
	16	Метание теннисного мяча в цель	1		
	17	Метание теннисного мяча на дальность	1		
	18	Прыжок в длину с места	1		
	<b>Контрольные занятия</b>				
	1.	Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	2	25	
<b>Самостоятельная работа</b>					
Отработать самостоятельно элементы:					
Прыжок в длину с места					
Метание теннисного мяча					
Бег на дистанцию до 3000м					
Бег 100, 200, 400, 800 м.					
			134		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>					
			40		
<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>					
	<b>Практические занятия</b>			20	2
	1.	Баскетбол. Т.Б. Правила игры. Основные игровые элементы	1		
	2.	Ведение мяча.	2		
	3.	Передачи. Двумя руками	1		
	4.	Передачи. Одной рукой	1		
	5.	Техника перемещений. Бег, рывок, прыжки, приставные шаги, остановки, повороты	1		
	5.	Техника перемещений. Бег, рывок, прыжки, приставные шаги, остановки, повороты	1		
	7.	Броски. Штрафной бросок, в движении, в прыжке, одной рукой, двумя руками	1		
	8.	Тактика нападения	2		

9.	Учебная игра	2		
10.	Броски. Штрафной бросок, в движении, в прыжке, одной рукой, двумя руками.	2		
11.	Техника защитных действий. Перемещение, отбор, перехват, блокировка, выбивание, накрывание, отбивание	1		
12.	Техника защитных действий. Перемещение, отбор, перехват, блокировка, выбивание, накрывание, отбивание	1		
13.	Учебная игра	1		
14.	Техника защитных действий. Перемещение, отбор, перехват, блокировка, выбивание, накрывание, отбивание	1		
15.	Учебная игра	1		
<b>Контрольные занятия</b>				
1.	Сдача контрольных нормативов по теме баскетбол	1	20	

**Самостоятельная работа**

Отработать самостоятельно следующие элементы:

Ведение мяча

Ловля мяча двумя руками

Ловля мяча одной рукой

Бросок по кольцу двумя руками сверху

Бросок одной рукой сверху

Штрафной бросок

Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита

Ловля мяча с полукотскока

Передача мяча одной рукой

Броски по кольцу в движении

**Тема 4.2 Волейбол**

<b>Практическое занятие</b>				
1.	Волейбол. ТБ. Правила игры. Стойки.	1	19	2
2.	Стойки Перемещения. Шаги, бег, падение, прыжки	1		
3.	Перемещения. Игра в падении от сетки	1		
4.	Подачи верхние	2		
5.	Подачи нижние	1		
6.	Нападающие удары. Прямые	1		
7.	Нападающие удары. Боковые	1		
		34		



	8. Блокирование на месте	1		
	9. Блокирование в движении	2		
	10. Тактика нападения	2		
	11. Учебная игра	3		
	12. Обманные движения	1		
	13. Учебная игра	1		
	<b>Контрольные занятия</b>			
	1. Сдача контрольных нормативов по теме волейбол	1	15	
<b>Самостоятельная работа</b>				
Отработать самостоятельно следующие элементы:				
Верхняя прямая подача				
Боковая подача				
Нижняя подача				
Прием мяча снизу после подачи				
Передача вперед				
Передача назад				
Прямой, боковой нападающие удары				
			40	
<b>Тема 4.3 Футбол</b>				
	<b>Практическое занятие</b>		19	2
	1. Футбол. Т.Б. Правила игры	1		
	2. Стойки и перемещения без мяча	1		
	3. Ведения мяча	2		
	4. Остановка мяча	1		
	5. Передачи	2		
	6. Удары на точность	2		
	7. Удары по мячу внутр. И внеш. Стороной стопы	1		
	8. Удары по мячу головой	1		
	9. Прием и обработка мяча	1		
	10. Учебная игра	2		
	11. Фитнги	1		
	12. Тактика игры	2		
	13. Учебная игра	1		
	<b>Контрольные занятия</b>			

	1. Сдача контрольных нормативов по теме футбол	1		
<b>Самостоятельная работа</b> Отработать самостоятельно следующие элементы: Ведение мяча Техника удара по мячу ногой, головой Остановка мяча ногой, грудью. Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полукосака Удар головой в прыжке Обманные движения Обводка соперника			21	
<b>Раздел 5. Борьба</b>	<b>Практическое занятие</b> 1. Самостраховка при падении 2. Задняя подножка под выставленную ногу. Отработка в схватках 3. Бросок рывком за пятку. Рычак локтя через бедро. 4. Бросок через бедро. Учebная схватка. 5. Рычак локтя через предплечье. Узел локтя. Ущемление ахиллова сухожилия. 6. Подсечка с падением. Улучшающий прием сзади. Прием «Мельница».	1 1 1 1 2 2	23	2
<b>Самостоятельная работа</b> Отработать самостоятельно следующие элементы: Совершенствование перемещений. Совершенствование технических приёмов Совершенствование толчка, откидки, подставки. Совершенствование прихвата, разворотов под бросок Отработка хвата ОРУ с гантелями, с мешком, со скакалкой Функциональная подготовка			15	
<b>Раздел 6.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			11	
	<b>Практическое занятие</b> 1. Командные ролевые подвижные игры	4	11	2

	2.	Перетягивание каната	1				
	3.	Статические упражнения	1				
	4.	Стрельбиг, метание гранаты, подготовка к ГТО	1				
	5.	Развитие и совершенствование тонкой координации движений пальцев рук, точности движений, совершенствование профессионально важных функций – быстрой зрительных различий, тактильной чувствительности пальцев рук, концентрации внимания;	1				
	5	Развитие и совершенствование общей выносливости	3				
<b>Раздел 9. Атлетическая гимнастика</b>		<b>Практическое занятие</b>					
	1	Атлетическая гимнастика. Т.Б. Тяги. Жимы	2	17			
	2	Рывок. Толчок. Подготовка к ГТО	2				
	3	Упражнения на мышцы спины, Подготовка к ГТО	2				
	4	Упражнения на грудные мышцы	2				
	5	Упражнения на развитие мышц ног	2				
	5	Упражнения на развитие мышц рук	2				
	7	Упражнения на развитие мышц кора	2				
	8	Упражнения на развитие силовой выносливости	2				
	<b>Контрольные занятия</b>						
1	Сдача контрольных нормативов	1					
<b>Самостоятельная работа</b>							
Отработать самостоятельно следующие упражнения:				25			
Отжимания от пола с отягощением							
Подтягивание на перекладине с отягощением							
Статические упражнения с собственным весом							
Контроль питания и отдыха							
<b>Зачет / Диф. Зачет.</b>			4	4			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов и свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**Всего: 272 часа**

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Гимнастика с основами акробатики:

- Стенка гимнастическая 2 шт
- Козел гимнастический 1 шт
- Конь гимнастический 1 шт
- Мост гимнастический подкидной 1 шт
- Скамейка гимнастическая жесткая 8 шт
- Скамья атлетическая наклонная 1 шт
- Стойка для штанги 1 шт
- Грифы тренировочные 2 шт
- Гантели 10 шт
- Коврик гимнастический 15 шт
- Маты гимнастические 10 шт
- Мяч набивной (5 кг) 5 шт.
- Мяч малый (теннисный) 3 шт
- Скакалка гимнастическая 5 шт
- Палка гимнастическая 12 шт
- Обруч гимнастический 3 шт

Лёгкая атлетика:

- Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- Рулетка измерительная (7.5 м,) 1шт
- Теннисные мячи 3 шт.
- Секундомер

Спортивные игры:

- Щиты баскетбольные навесные с кольцами 5 шт
- Мячи баскетбольные 15 шт
- Жилетки игровые 12 шт
- Стойки волейбольные универсальные
- Сетка волейбольная 1шт
- Мячи волейбольные 15 шт
- Табло перекидное 1 шт
- Мячи футбольные 15 шт
- Насос для накачивания мячей 1шт
- Фишки разметочные 20 шт

ППФП:

- канат 1 шт.
- теннисные мячи 3 шт.
- гиря 16кг, 24 кг

Борьба классическая, самбо:

Маты гимнастические 10 шт

Атлетическая гимнастика:

Мяч набивной 5 кг 2 шт.

Штанга наборная до 50 кг 2 шт.

Тренажер «кроссовер»

Скамья тяжелоатлетическая 2 шт.

Гантели наборные до 20 кг 2 шт.

Тренажер для сведения ног 1 шт.

Скамья со стойками под штангу 1 шт.

Гири 16 кг-2 шт, 24-2 шт., 32-2шт

Шведская стенка 2 шт.

Турник 2 шт.

Спортивные залы:

- Спортивный зал игровой

- Спортивный зал силовой гимнастики

- Кабинет учителя

- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

- Фитнес зал

## ЛИТЕРАТУРА

### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник для СПО.-М.: ИЦ Академия, 2018

г.

### **Дополнительные источники:**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — ЭБС «IPRbooks».
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2017.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2017.— 211 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016.— 14 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63317.html>. — ЭБС «IPRbooks»
5. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016.— 14 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63317.html>. — ЭБС «IPRbooks»

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, сдачи контрольных нормативов.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> </ul> <p>Студенты специальной медицинской группы выполняют написание рефератов и подготовка докладов.</p> <p>Экспертная оценка преподавателем подготовки студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Опрос преподавателем</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> Демонстрация и экспертная оценка упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание)</p> <p>Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p><i>Лёгкая атлетика.</i> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары в цель подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных занятий по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи (спец. медицинская группа и временно освобожденные). Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <i>Атлетическая гимнастика</i></p>

	<p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><i>Борьба</i></p> <p>Экспертная оценка техники выполнения болевых приемов, страховки и самостраховки. Знание основ по самообороне.</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i></p> <p>Уметь использовать упражнения на растяжку с целью восстановления после рабочего дня. Знать технические особенности при выполнении упражнений с отягощением в быту.</p>
--	---

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие компетенции)	Показатели оценки результата
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p>Обоснование необходимости профессиональной подготовки для осуществления профессиональной деятельности.</p> <p>Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов</p> <p>Ответственность за свои действия и поступки</p> <p>Определить последствия риска</p> <p>Осуществление контроля, оценки и коррекции деятельности по процессу и результатам</p> <p>Распределять функции (роли) участников группы.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных задач.</p> <p>Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения проф.обязанности.</p> <p>Анализ результатов принятых решений при выполнении поставленной преподавателем задачи.</p>