



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам. начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины
специальность
35.02.11 Промышленное рыболовство

МО – 35.02.11.ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Феоктистов В.В.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021

Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.11. «Промышленное рыболовство»

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

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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 и достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

- основы здорового образа жизни

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности.


2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	152
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины


Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	курсовое проектирование							
	Семестр 3	32			32		32		64				
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12		6		18	Лекция, собеседование		2	ОИ, Т
1	<i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места</i>				2								
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом						4/4						
2	<i>Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.</i>	2/4			2/4				Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м			
3	<i>Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижн. игры</i>	2/6			2/6								
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах						4/8						
4	<i>Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>	2/8			2/8								
5	<i>Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы</i>	2/10			2/10								
6	<i>Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра</i>	2/12			2/12					Упр. на пресс, отжимания			
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»						4/12						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО – 35.02.11.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.6/19

Продолжение


Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12						2	ОИ,Т	
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП				2/14								
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике						5/17						
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине -				2/16								
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я				2/18								
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»						5/22						
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость				2/20								
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах				2/22								
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость				2/24				объяснение				
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	8									2	ОИ,Т	
	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача. Учебная игра				2/26					отжимания			
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.						5/27						
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра				2/28					приседания выпрыгивания			
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре				2/30								
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»						5/32						
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре				2/32								
	Итого за семестр	32			32		32		64				

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО – 35.02.11.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/19


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	4 СЕМЕСТР	36			36		36	72					
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	12											
17	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2						2	ОИ, Т	
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол						5/5						
18	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.						5/10						
19	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6								
20	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8			2/8								
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.						5/15						
21	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10								
22	Совершенствование изученных технических приемов в двусторонней игре	2/12			2/12								

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО – 35.02.11.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.8/19


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12					12			2	ОИ, Т
23	Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/14			2/14					Упр.на пресс, Руки, ноги	
24	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/16			2/16						
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики						5/20				
25	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/18			2/18						
26	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/20			2/20						
27	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах	2/22			2/22				объяснение		
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.						5/25				
28	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/24			2/24				разучивание		

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО – 35.02.11.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/19


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое проектирование	консультации	максимальная					
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12					12				
29	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/26			2/26						
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»						5/30				
30	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/28			2/28						
31	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/30			2/30						
32	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч	2/32			2/32						
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»						6/36				
35	Совершенствование передачи эстафетной палочки Прыжковые упр-я, ОФП на гимнастическом ядре	2/34			2/34						
36	Итоговое занятие	2/36			2/36						
	Итого за 4 семестр	36			36		36	72			

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО – 35.02.11.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/19

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование	консультации	максимальная			
	5 СЕМЕСТР	33			33		33	66			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12									
1	<i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест</i>	2/2			2/2						
	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега.						4/4				
2	<i>Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а</i>	2/4			2/4						
3	<i>Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»</i>	2/6			2/6						
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег						4/8				
4	<i>К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. палочки. Заминка 1000 м.</i>	2/8			2/8						
5	<i>Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты</i>	2/10			2/10						
6	<i>К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>	2/12			2/12						
	Самостоятельная работа № 3:Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»						4/12				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО – 35.02.11.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/19

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12		18	30			
7	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/14			2/14						
	Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»						4/16				
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/16			2/16						
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/18			2/18						
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.						4/20				
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/20			2/20						
11	Отжимание сериями. Упр-я с гириями. ОФП на тр-х	2/22			2/22						
12	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/24			2/24						
	Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»						4/24				

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	9			8		7	15			
13	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/26			2/26						
14	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/28			2/28						
	Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.					5/29					
15	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/30			2/30						
16	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/32			2/32						
	Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая					4/33					
17	Совершенствование изученных технических приемов в двусторонней игре	1/33			1/33						
	Итого за 5 семестр	33			33		33	66			

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ШЕСТОЙ СЕМЕСТР	24			24			24	48		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»	12			12			14	26		
1	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/2			2/2						
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол							3/3			
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/4			2/4						
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка							3/6			
3	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/6			2/6						
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта							3/9			
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой	2/8			2/8						
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»							3/12			
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/10			2/10						
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта							3/15			
6	Совершение полученных навыков в двусторонней игре				2/12						

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12		10	22			
7	Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна Самостоятельная работа № 6 «Бадминтон»	2/14			2/14				2/17		
8	Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра Самостоятельная работа № 7«Скейтборд»	2/16			2/16				2/19		
9	К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра Самостоятельная работа № 8« Настольный теннис»	2/18			2/18				3/22		
10	Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП	2/20			2/20						
11	К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки Самостоятельная работа № 9«Дартс»	2/22			2/22				2/24		
12	Досдача нормативов. Спортивная игра	2/24			2/24						
	Итого за 6 семестр	24			24		24	48			

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование	консультации	максимальная				
	8 семестр	27			27		27	54			
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14		12	26		2	ОИ, Т
1	Теор. свед-я. Упр-я с гири. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/2			2/2						
	Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника безопасности».						5/5				
2	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП	2/4			2/4						
3	К/н- лазание по рук-ду с заданиями.	2/6			2/6						
	Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»						4/9				
4	Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях , ОФП на тренажерах	2/8			2/8						
5	Рывки гири, круговая тренировка на сил. вынослив	2/10			2/10						
	Самостоятельная работа №3 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»						4/13				
6	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, пер воротом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/12			2/12						
7	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость	2/14			2/14						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО – 35.02.11.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.16/19

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование					
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	13			13		15	28		3	ОИ,Т
8	Теор-кие св-ния. Упр-я с гантелями и гириями. Лазание по рукоходу и канату на выносливость. ОФП на тр-х	2/16			2/16						
9	Лазание по рук-ду с заданиями, подъемы на переклад. Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП	2/18			2/18						
	Самостоятельная работа №4 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»						4/17				
10	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой, п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х	2/20			2/20						
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22			2/22						
	Самостоятельная работа №5 «Укачивание, его профилактика и лечение»						5/22				
12	Рывки гири, круговая тренировка на сил. вынослив	2/24			2/24						
13	К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине	2/26			2/26						
	Самостоятельная работа №6 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».						5/27				
14	Упр-я на перекладине. Лазание по канату на вынослив. До-сдача нормативов по гимнастике, ОФП на трен-х	1/27			1/27						
	Итого за 8 семестр	27			27		27	54			
	Всего по дисциплине	152			152		152	304			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.</p> <p>Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насос TOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шурупверт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.</p> <p>Спортивный зал № 3 Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.</p> <p>Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, M3, MP. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5</p>
3.Технические средства обучения	

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2017.
	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2016
<i>Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ</i>	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Кардарики, 2005
	Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 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, исследований, промежуточная аттестация*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	ОК 2,3	Выполнение индивидуальных заданий, дифференцированный зачет
Освоенные умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 6,10	Выполнение группой поточно и индивидуально, дифференцированный зачет

