

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ»**  
**СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**26.02.03 Судовождение**

Форма обучения: очная

Керчь, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **26.02.03 Судовождение**

Разработчик:

Преподаватель

Преподаватель первой категории

Ю.М. Веремьев

Т.В. Мельникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 8 от 19 апреля 2023 г

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии эксплуатации и судового электрооборудования и энергетических установок

Протокол № 8 от 19 апреля 2023 г

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 26 апреля 2023 г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС ОК 3, ОК 8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<i>ОК 03</i>	- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - оказание доврачебной помощи пострадавшему.
<i>ОК 08</i>	- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	- основы здорового образа жизни;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т.ч.	
Практическое обучение	160
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета и зачета	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>50</b>	
<b>Тема 1.1 Общая физическая подготовка</b>	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости), упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, упражнения на гимнастической скамейке, на земле, поднимание и опускание туловища.	50	ОК 03, ОК 08
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b>	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения		
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега.</b>	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок.		
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</b>	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления.		
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b>	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Отработка техники разбега, отталкивания. Отработка техники полёта, приземления.		

<b>Тема 1.6.Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.-700 гр.)</b>	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег. Заключительная часть разбега, финальные усилия.		
<b>Тема 1.7. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками</b>	Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Практическое овладение методикой развития умений и навыков.		
<b>Тема 1.8. выполнение контрольных нормативов</b>	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину Выполнение контрольного норматива в метании гранаты		
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
<b>Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.</b>	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	20	ОК.03,08
<b>Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.</b>	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.		ОК.03,08
<b>Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой</b>	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс		ОК.03,08
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>48</b>	ОК 03, ОК 08
<b>Тема 3. 1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки	16	ОК 03, ОК 08

	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		
<b>Тема 3.1.2. Передачи мяча.</b>	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку Ловля и передача мяча в колонне и по кругу		
<b>Тема 3.1.3. Ведение мяча.</b>	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча		
<b>Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков.</b>	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков		
<b>Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении.</b>	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока) Тактика нападения индивидуальная (действия игрока с мячом и без мяча), групповая (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)		
<b>Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики игры.</b>	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча		
<b>Тема 3.1.7. Выполнение контрольных нормативов.</b>	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места		
<b>3.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	ОК 03,08
	<b>В том числе практических занятий</b>	16	
<b>Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения.</b>	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	16	ОК 03, ОК 08

	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		
<b>Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения .		
<b>Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача.</b>	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		
<b>Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача.</b>	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам		
<b>Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении.</b>	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).		
<b>Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.</b>	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований		
<b>Тема 3.3. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	14	
<b>Тема 3.3.1. История настольного тенниса. Правила игры.</b>	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом. Повышение навыков игры в настольный теннис. Техника безопасности во время игры в настольный теннис		ОК 03, ОК 08
<b>Тема 3.3.2. Способы держания ракетки</b>	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».	14	
<b>Тема 3.3.3. Передвижение игрока.</b>	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.		



<b>Тема 3.3.4. Основные технические приемы.</b>	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка. Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры в настольный теннис.		
<b>Раздел 4. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
<b>Тема 4.1 Обучение технике плавания</b>	Техника безопасности . ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом	12	ОК 03, ОК 08
	ОФП. Плавание 75 м		
<b>Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	30	
<b>Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</b>	Закрепление и совершенствование техники: - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в висячем положении на руках («рукоход»); -полоса препятствий. Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Метание лёгкости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну.	30	ОК 03, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и диф.зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 7) к программе подготовки специалистов среднего звена.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов

**ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**ОГСЭ.04 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность - 26.02.03 Судовождение

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1 Назначение фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

ФОС по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 26.02.03 Судовождение – это совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения, а также и уровня сформированности всех компетенций (и их частей), закрепленных за дисциплиной в соответствии с ФГОС СПО. ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

#### Задачи ФОС:

- управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и формированием компетенций, определенных в ФГОС СПО по специальности: 26.02.03 Судовождение – оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- самоподготовка и самоконтроль обучающихся в процессе обучения.

### 2 Структура ФОС и применяемые методы оценки полученных знаний

#### 2.1 Общие сведения о ФОС

Структурными элементами ФОС по дисциплине являются: входной контроль (предназначается для определения уровня входных знаний студентов), ФОС для проведения текущего контроля; задания для проведения промежуточной аттестации (контрольные нормативы), описывающие показатели, критерии и шкалу оценивания.

Текущий контроль проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов.

#### Формы текущего контроля:

- Тестирование по темам дисциплины;
- Задания для самоподготовки обучающихся: составление и защита рефератов

### Критерии оценивания реферата:

*Оценка «зачтено»* ставится, если в реферате:

- правильно сформулированы цели и задачи;
- достаточно полно подобрана и проанализирована изучаемая литература;
- сделаны аргументированные выводы, вытекающие из содержания работы;
- правильно составлен план, охватывающие основные вопросы тем;
- грамотно использованы цитаты, точно указаны источники;
- изложение ведется по плану;
- работа написана литературным языком, грамотно оформлена;
- имеется хорошо подобранный список использованной литературы по теме.

*Оценка «не зачтено»* ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- отсутствует ясная постановка конкретных целей и задач;
- недостаточно полно подобран материал или пересказано содержание учебника;

- недостаточно систематизирована, проанализирована и обобщена основная литература;
- отсутствуют выводы или они не соответствуют целям и задачам работы;
- изложение не соответствует плану;
- слабо аргументировано применение цитат или работа перегружена ими;
- реферат оформлен с нарушениями требований к письменным студенческим работам;
- список использованной литературы не полный или не соответствует теме реферата.

### **Критерии оценивания устного опроса**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показать умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания :

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности и понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка «5» ставится, если:

- 1) студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) понимает материал, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

«3» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировки правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### **Оценка уровня подготовленности юношей основного и подготовительного отделения**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5

6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### УСТНЫЙ ОПРОС НА ЛЕКЦИЯХ ПО ТЕКУЩЕЙ ТЕМЕ

Вопросы	Ссылка на источник с содержанием правильного ответа, правильные ответы.
1. Основные понятия и определения 2. Физическая культура и личность профессионала 3. Основы организации физического воспитания студентов СПО 4. Формы физического воспитания студентов 5. Организация и содержание учебно-воспитательного процесса в учебных отделениях.	Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 6-11.
1. Что такое здоровье. 2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. 3. Режим труда и отдыха. 4. Режим сна. 5. Активная мышечная деятельность. 6. Закаливание организма. 7. Гигиенические основы здорового образа жизни. 8. Профилактика вредных привычек. 9. Рациональное питание. 10. Принципы закаливания.	Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 22-26.

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>2. Методы физического воспитания.</li> <li>3. Физические качества.</li> <li>4. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.</li> <li>5. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания.</li> <li>6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>7. Специальная физическая подготовка.</li> <li>8. Методы спортивной тренировки.</li> <li>9. Методы развития выносливости.</li> <li>10. Методы развития силы.</li> </ol>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч. формы обучения /сост. Ю.М. Веремьев, Т.В. Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 71-82.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.</li> <li>2. Компоненты физической культуры.</li> <li>3. Система мотивов в области компонент физической культуры личности.</li> <li>4. Программное построение курса физического воспитания.</li> <li>5. Организация учебно-воспитательного процесса.</li> <li>6. Зачётные требования и обязанности студентов.</li> </ol>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч. формы обучения /сост. Ю.М. Веремьев, Т.В. Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 6-13.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.</li> <li>2. Специальная физическая подготовка.</li> <li>3. Методы спортивной тренировки.</li> <li>4. Методы развития выносливости.</li> <li>5. Методы развития силы.</li> </ol>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч. формы обучения /сост. Ю.М. Веремьев, Т.В. Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 75-81.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Почему проблемы инвалидности является одной из наиболее острых проблем, решаемых человечеством?</li> <li>2. Какие причины могут вызвать инвалидность?</li> <li>3. Что такое Паралимпийские игры?</li> <li>4. Что такое Сурдолимпийские игры?</li> <li>5. В чем проявляется польза спорта для инвалидов?</li> <li>6. Как вы понимаете назначение адаптивной двигательной реабилитации и адаптивной физической рекреации?</li> </ol>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч. формы обучения /сост. Ю.М. Веремьев, Т.В. Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 82-88.</p>

7. Что вы знаете о физкультурно - спортивных сооружениях для инвалидов?	спорта. — Керчь, 2016. —с. 82-86.
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие и значение ППФП.</li> <li>2. Структура ППФП.</li> <li>3. На формирование чего направлена ППФП.</li> <li>4. Есть ли взаимосвязь между процессом физического воспитания в вузе и ППФП. Если есть – обосновать.</li> <li>5. Перечислить необходимые условия для успешной реализации задач ППФП.</li> <li>6. Факторы, определяющие содержание ППФП (примеры).</li> <li>7. Направленность ППФП (общие и специальные требования).</li> <li>10. Участие в спортивных соревнованиях.</li> </ol>	Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 14-20.
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения Олимпийских игр.</li> <li>2. Что способствовало возрождению Олимпийских игр.</li> <li>3. Основные принципы олимпизма.</li> <li>4. Что такое МОК. Для чего он был создан. Кто был первым президентом МОК.</li> <li>5. Кто возродил Олимпийские игры современности.</li> <li>6. Атрибутика Олимпийских игр.</li> <li>7. История развития олимпийского движения в России.</li> <li>8. В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности. Кто был первым олимпийским чемпионом и по какому виду спорта.</li> <li>9. Перечислить все Олимпийские игры современности.(год,город,страна).</li> <li>10. Перечислить летние и зимние олимпийские виды спорта.</li> </ol>	Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 56-71.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ТЕМАМ

### Контрольные нормативы по легкой атлетике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
<b>скорость:</b> - бег 100 м (сек)	Юн.	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	Дев.	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
-бег 200м (сек)	Юн.	0,28	0,29	0,30	0,31	0,32
	Дев.	0,35	0,36	0,37	0,38	0,39
- бег 1000 м (мин, сек)	Юн.	3,20	3,30	3,40	3,35	3,40



- бег 500 м (мин, сек)	Дев.	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
<b>Выносливость:</b> -бег 3000 м (мин, сек)	Юн.	12	13,05	14,30	15,40	16,30
-бег 2000 м (мин, сек)	Дев.	9,40	10,30	11,20	2,00	13,00
<b>ловкость:</b> - челночный бег 4×9 м, сек	Юн.	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	Дев.	10,2	10,5	11,1	11,5	12
- прыжки через скакалку в минуту, кол-во раз	Дев.	150	120	90	70	50
	Юн.	120	100	90	60	40
-прыжок в длину с места, см	Юн.	260	241	224	207	190
	Дев.	210	196	184	172	160
<b>Гибкость:</b> наклон туловища вперед из положения стоя	Юн.	19	16	13	10	7
	Дев.	20	17	14	10	7
-вис на согнутых руках, сек	Юн.	60	47	35	23	10
	Дев.	21	17	13	9	5

### Контрольные нормативы по баскетболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-ведение мяча, в сек	Юн.	9,0	9,2	9,4	9,8	10,2
	Дев.	10	10,2	10,4	10,8	11,2
-штрафные броски с 10 попыток, кол-во попаданий	Юн.	6	5	4	3	2
	Дев.	6	5	4	3	2
-штрафные броски (в течение 3мин,раз)	Юн.	16	15	14	13	12
	Дев.	16	15	14	13	12
-бросок со 2-го шага с правой, центра, левой	Юн.	3 бр.-2 поп.с каждой стороны				
	Дев.		-	-	-	-

стороны						
-дальние броски (5 попаданий, сек.)	Юн.	60	90	120	125	135
	Дев.	60	90	120	125	135
-передача мяча в парах на большой скорости с обязательным попаданием в кольцо (в сек.)	Юн.	28	30	32	35	40
	Дев.	30	33	35	38	40
-участие в соревнованиях	Юн.	+				
	Дев.	+				

### Контрольные нормативы по волейболу

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
-верхняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-нижняя передача мяча (в парах, кол-во раз)	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-подачи, кол-во раз	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
верхняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
нижняя	Юн.	15	13	10	7	5
	Дев.	10	8	6	4	2
-передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	Юн.	50	45	40	35	30
	Дев.	50	45	40	35	30
-передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	Юн.	30	25	20	15	10
	Дев.	30	25	20	15	10
-передача мяча в тройках со сменой мест (сек)	Юн.	60	55	50	45	40
	Дев.	60	55	50	45	40

-передача мяча в паре на время (сек)	Юн.	120	110	100	90	80
	Дев.	120	110	100	90	80
жонглирование (чередование верхней и нижней передач) (сек.)	Юн.	60	50	40	30	20
	Дев.	60	50	40	30	20
-подача в прыжке (с любой точки лицевой линии, раз из 10 попыток)	Юн.	8	7	6	5	4
	Дев.	7	6	5	4	3
-блоки: Одиночный	Юн.	+				
	Дев.	+				
Двойной	Юн.	+				
	Дев.	+				

### Контрольные нормативы по гимнастике

Виды испытаний	пол	Нормативы, оценка				
		5	4	3	2	1
Тест Купера	Юн.	>2,8	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	<1,5
	Дев.	>2,65	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	<1,4
<i>Упражнение на равновесие:</i> - «Фламинго» (кол-во раз падений за 1 мин)	Юн.	0	1	3	10	18
	Дев.	0	1	3	10	18
- тест на динамическую координацию (баллы за точность)	Юн.	10	8	6	4	2
	Дев.	10	8	6	4	2
<i>Силовая подготовка:</i> - пресс в висе (прямые ноги)	Дев.	10	8	6	4	2
	Юн.	15	12	9	6	3
- пресс в висе (согнутые ноги)	Юн.	70	60	50	40	30
	Дев.	50	40	30	25	15
-разгибание корпуса лежа на животе (раз в мин.)	Юн.	44	38	32	26	20
	Дев.	24	19	16	11	7
- поднимание в	Юн.	53	47	40	34	28

сид из положения лежа в мин (кол-во раз)	Дев.	47	42	37	33	28
-отжимание от пола	Юн.	40	35	30	25	20
	Дев.	15	10	7	5	3
-приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой)	Юн.	30	28	26	24	22
	Дев.	14	12	10	8	6
-задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)	Юн.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
	Дев.	≤ 60	40-60	30-40	30 ≤	
-задержка дыхания на выдохе (проба Генче)	Юн.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
	Дев.	≤ 40	30-40	25-30	25 ≤	
-сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (сек)	Юн.	15	12	10	8	6
-подтягивание на перекладине, (кол-во,раз)	Юн.	13	10	8	6	3

**Задания для самоподготовки обучающихся**

**Контрольные нормативы по ОФП и ППФП**

№, п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	15	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 И выше	5,9 — 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9 — 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 — 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3 — 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	15	230 и выше	195 — 210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205 — 220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 - 1400	1100	1300	1050 - 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, количество раз ( юноши ), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз ( девушки )	15	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6

Тема занятия	Рекомендуемые источники для самоподготовки
<p>1. Теоретическая часть</p> <p>Подготовка к устному опросу по лекциям</p> <p>1.1 Физическое воспитание в СПО.</p> <p>1.2 Основы здорового образа жизни.</p> <p>1.3 Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>1.4 Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>1.5 Основы физической и спортивной подготовки.</p> <p>1.6 Адаптивная физическая культура.</p> <p>1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Веремьев Ю.М., Мельникова Т.В. Физическая культура Конспект лекций для студентов (курсантов) всех специальностей оч.формы обучения /сост.Ю.М.Веремьев, Т.В.Мельникова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 88.</p>
<p>Практическая часть</p> <p>2. Легкая атлетика</p> <p>2.1 Изучение техники низкого старта</p> <p>2.2 самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО</p>	<p>Мельникова Т.В., Кононенко В.И. Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания по легкой атлетике для самостоятельной работы студентов (курсантов) всех специальностей»/сост.Т.В.Мельникова, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2017. —с. 68.</p>
<p>3. Баскетбол</p> <p>3.1 Изучение правил игры в баскетбол</p> <p>3.2 Изучение техники игры в баскетбол</p> <p>3.3 Изучение тактики игры в баскетбол</p>	<p>Веремьев Ю.М. Физическая культура. Методическая разработка «Методические указания к самостоятельным занятиям для студентов (курсантов) по баскетболу»/ /сост.Ю.М.Веремьев; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2018. —с. 52.</p>
<p>4. Волейбол</p> <p>4.1 Изучение правил игры в волейбол</p> <p>4.2 Изучение техники игры в волейбол</p> <p>4.3 Изучение тактики игры в</p>	<p>Аникин С.В. Физическая культура. Методика обучения навыкам игры в волейбол: «Методические указания по выполнению практических работ для студентов (курсантов) всех специальностей технического и социально-экономического профиля очной формы обучения»/ сост. С.В.Аникин; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК</p>

волейбол	физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 36.
<p><b>5. Гимнастика</b></p> <p>5.1 Составления комплекса силовой тренировки</p> <p>5.2 Составления комплекса на развитие основных групп мышц</p>	<p>Веремьев Ю.М., Кононенко В.И. Физическая культура Методические указания по выполнению самостоятельной работы для студентов (курсантов) «Развитие основных групп мышц методом силовой тренировки»./ сост. Ю.М. Веремьев, В.И.Кононенко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 36.</p>
<p><b>6. Плавание</b></p> <p>6.1 Изучение различных видов прикладного плавания и и применение в самостоятельной работе</p> <p>6.2 Изучение различных способов плавания и применение в самостоятельной работе</p>	<p>Васильченко С.П. Физическая культура. Методические указания по выполнению самостоятельной работы для студентов (курсантов) «Прикладное плавание»./ сост.С.П.Васильченко; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т» Судомеханический техникум, ЦК физического воспитания и спорта. — Керчь, 2016. —с. 42.</p>

## **Темы рефератов по физической культуре для студентов (курсантов)**

### **2 КУРС**

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры при данном заболевании (с указанием примерной дозировки). Краткая характеристика заболевания.
2. Основы рационального питания и контроль за весом тела. Лишний вес и его последствия.
3. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
4. Применение инновационных и традиционных методов в реабилитации (по своему заболеванию).
5. Методика контроля за функциональным состоянием организма.
6. Азбука оздоровительного бега и ходьбы. Показания, противопоказания.
7. Плавание как средство физической реабилитации.
8. Анализ выступления спортсменов России на последних зимних Олимпийских играх.
9. Анализ выступления спортсменов России на последних летних Олимпийских играх.
10. Международный Олимпийский Комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
11. Спортивные игры. История возникновения и развития. Основные виды спортивных игр.
12. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
13. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний
14. Виды бега и их влияние на здоровье человека. Зоны интенсивности беговой нагрузки.
15. Развитие выносливости во время занятий физической культурой и спортом.

### **3 КУРС**



1. Национальные виды спорта и игры народов мира.
2. Восточные системы оздоровления человека.
3. Крупнейшие спортивные сооружения России.
4. Основные средства по регуляции стресса и нервного напряжения. Аутотренинг.
5. Система двигательной активности по К. Куперу
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной и тренировочной направленностью
8. Оптимальный вес человека и способы его сохранения.
9. Анализ системы физического воспитания в высших учебных заведениях.
10. Плавание и его воздействие на развитие опорно-двигательного аппарата. Оздоровительный эффект занятий.
11. Актуальные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.
12. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Правовые основы физической культуры.
13. Профессионально-прикладная направленность физического воспитания студентов экономических вузов.
14. Профессиональное здоровье.
15. Психофизическая состоятельность студентов в выборе будущей профессии.

#### **4 КУРС**

1. Плавание как вид спорта, история и развитие.
2. Применение инновационных и традиционных методов в реабилитации (по своему заболеванию)
3. Спорт, искусство, культура.
4. Основные проблемы физического воспитания в досуговой деятельности молодёжи.
5. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов укрепления и сохранения здоровья.
6. Факторы, влияющие на производительность труда работников. Методика проведения производственной гимнастики с учетом выбранной профессии.
7. Офисная гимнастика
8. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
9. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
10. Возникновение и развитие гимнастики.
11. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки, и т.п).
12. Восточные единоборства, их история и развитие как видов спорта.

### **Критерии оценки реферата**

Рецензия на реферат.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

**Новизна текста:**

- а) актуальность темы исследования;
- б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутриспредметных, интеграционных);
- в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и

структурировать материал;

г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:**

а) соответствие плана теме реферата;

б) соответствие содержания теме и плану реферата;

в) полнота и глубина знаний по теме;

г) обоснованность способов и методов работы с материалом;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

**Обоснованность выбора источников:**

а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Соблюдение требований к оформлению:**

а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;

б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

в) соблюдение требований к объёму реферата.

**Рецензент должен чётко сформулировать** замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

**Рецензент может также указать:** обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

**Учащийся** представляет реферат на рецензию не позднее, чем за неделю до зачета.

**Оценка 5 ставится**, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка 4** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка 1** – реферат выпускником не представлен.

## **Критерии оценивания зачета по физической культуре**

Зачет получают студенты(курсанты), которые регулярно посещали занятия и сдали все нормативы. Студент(курсант), который пропустил занятие без уважительной причины, должен это занятие отработать. Студент(курсант), пропустивший более 50% занятий без уважительной причины, к сдаче нормативов не допускается. У студента(курсанта), пропустившего более 30%

занятий, оценка снижается на 2 балла, более 15% - оценка снижается на 1 балл. Студент(курсант), пришедший на занятие без спортивной формы, к занятию не допускается.

Итоговый контроль осуществляется по окончании каждого семестра в виде зачета или дифференцированного зачета по результатам сдачи контрольных нормативов по темам программы. Студенты (курсанты), успешно сдавшие основные нормативы программы получают итоговый зачет автоматически.