

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

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

 Директор колледжа  
О.В. Жижикина  
« 31 » 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. Жижикина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Область применения рабочей программы .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины .....	4
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. Темы рефератов .....	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	9
4.2. Информационное обеспечение обучения .....	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	10
6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ .....	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 26.02.03 «Судовождение» базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке, при освоении рабочей профессии в рамках специальности 26.02.03 «Судовождение» при наличии среднего (полного) общего образования или начального профессионального образования.

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### уметь:

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

### знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

## 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося **160** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов;

самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Проявляющий ответственное поведение, исполнительскую дисциплину	ЛР 18

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: Реферат:</i>	<i>По мед. показаниям</i>
<i>Итоговая аттестация 3, 4, 5 – зачет; 8 семестр – дифференцированный зачет</i>	

#### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>3 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		
<b>Тема 1.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала и практического занятия:</b> Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстро- ты, 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.	7
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения	7
<b>Тема 1.3.</b> Совершенствование техники длительного бега.	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок.	7
<b>Тема 1.4.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флор»). Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления.	7
<b>Тема 1.5.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Отработка техники разбега, отталкивания. Отработка техники полёта, приземления.	7
<b>Тема 1.6.</b> Совершенствование техники метания гранаты (д. 500 гр., ю.- 700 гр.)	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег. Заключительная часть разбега, финальные усилия.	7
<b>Тема 1.7.</b> Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Практическое овладение методикой развития умений и навыков.	7

<b>Тема 1.8.</b> Выполнение контрольных нормативов	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	7
<b>4 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>		
<b>Тема 2.1.</b> Обучение комплексу силовых упражнений.	Содержание учебного материала и практического занятия: Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	6
<b>Тема 2.2.</b> Силовые упражнения с гири.	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.	10
<b>Тема 2.3.</b> Силовые упражнения со штангой	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.	16
<b>5 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>		
<b>Тема 3.1.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2
<b>Тема 3.1.2.</b> Передача мяча.	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	2
<b>Тема 3.1.3.</b> Ведение мяча.	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	2
<b>Тема 3.1.4.</b> Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	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.</b> Тактика игры в защите и нападении.	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)	2
<b>Тема 3.1.6.</b> Основы методов судейства и тактики игры.	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча	2

<b>Тема 3.1.7.</b> Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места	2
<b>Тема 3.2. Волейбол</b>		
<b>Тема 3.2.1.</b> Стойки игрока и перемещения.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево	2
<b>Тема 3.2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	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.</b> Нижняя прямая и боковая подача.	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.	2
<b>Тема 3.2.4.</b> Верхняя прямая подача.	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам	
<b>Тема 3.2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении.	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	4
<b>Тема 3.2.6.</b> Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.	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>Тема 3.3.1.</b> История настольного тенниса. Правила игры.	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	4
<b>Тема 3.3.2.</b> Способы держания ракетки	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».	
<b>Тема 3.3.3.</b> Передвижение игрока.	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.	2
<b>Тема 3.3.4.</b> Основные технические приемы.	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: голчок, откидка, подставка. Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. Выполнение упражнений на совершенствование техники игры в настольный теннис.	
<b>8 СЕМЕСТР</b>		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)</b>		

<b>Тема 4.1.</b> Виды лыжного хода	Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	10
<b>Тема 4.2.</b> Перемещение по пересечённой местности.	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	10
<b>Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФ)</b>		
<b>Тема 5.1.</b> Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Закрепление и совершенствование техники: опорных прыжков, многоскоков; передвижения в виси на руках («рукоход»); полоса препятствий. Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Метание лёгости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну.	26
<b>Всего</b>		<b>160</b>

### 3.3. Контрольные нормативы

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

### 3.4. Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
5. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
6. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
7. Оздоровительный бег.
8. Оздоровительная ходьба.
9. Закаливание.
10. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Распознавание стресса. Причины появления стресса и методы борьбы с ним.
12. Гигиенические основы физических упражнений, закаливание.
13. Морская болезнь.
14. Влияние спортивного массажа на организм человека.
15. Коррекция зрения.
16. Физиологические критерии здоровья.

17. Влияние физических упражнений на мышцы.
18. Развитие физических качеств.
19. Выносливость и способы ее развития.
20. Сила и способы ее развития.
21. Гибкость и способы ее развития.
22. Круговая тренировка.
23. Аутогенная тренировка.
24. Работоспособность.
25. Допинг. Антидопинговый контроль.
26. Применение подвижных игр при занятии со студентами.
27. Травматизм в спорте.
28. Туризм на камчатке.
29. Олимпийские игры.
30. Физическая культура за рубежом.

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

Спортивное оборудование:

Спортивные игры: футбольные и теннисные мячи; ворота; ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы; волейбольная сетка.

Атлетическая гимнастика:

- оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, гимнастическая перекладина;

- оборудование для занятий атлетически – гимнастическими упражнениями: гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

Лёгкая атлетика: секундомер, гранаты, яма для прыжков, эстафетные палочки, рулетка

Лыжная подготовка: тёплые раздевалки, учебно-тренировочные лыжни, лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

## 4.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### Основные источники:

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

#### Дополнительные источники:

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

#### Интернет-ресурсы:

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

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>1 курс</b>		
	<b>Лекция 1. Самоконтроль за состоянием здоровья</b>	
<b>Тема 1. Самоконтроль за состоянием здоровья</b>	Основы построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	1
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление дневника самоконтроля. Влияние физических упражнений на организм человека.	270
<b>Тема 2. Зачет.</b>	Выполнение контрольной работы.	1
<b>Итого:</b>		<b>272</b>