


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

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

 Директор колледжа
О.В. Жижикина
28 января 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

специальности:
26.02.03 «Судовождение»

Петропавловск-Камчатский,
2026

Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО специальности 26.02.03 «Судовождение» и учебного плана ФГБОУ ВО «КамчатГТУ».

Составитель рабочей программы
Преподаватель колледжа



В.В. Скальнова

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета колледжа
Протокол № 1 от 28 января 2026 г.

Заместитель директора колледжа по УМР



Е.К. Кудрявцева

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	9
3.4. Темы рефератов	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	10
4.2. Информационное обеспечение обучения.....	10
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	11
6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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.03).

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

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование физически подготовленного, гармонично развитого индивида, обладающего высоким уровнем физического здоровья, устойчивостью к стрессам и нагрузкам, способностью активно включаться в двигательную активность, а также воспитывающего потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Задачи дисциплины:

Укрепление здоровья и улучшение физического состояния студентов: Регулярные занятия физическими упражнениями повышают иммунитет, улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат.

Развитие двигательных качеств и навыков: Подготовка студентов к решению задач, возникающих в учебной и профессиональной деятельности, посредством воспитания ловкости, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости и силы.

Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом: Привлечение студентов к активному образу жизни, пропаганда физической активности как составляющей здорового образа жизни.

Воспитание личностных качеств: Развитие волевых качеств, уверенности в себе, решительности, инициативности, целеустремленности, терпения и выдержки.

Ознакомление с основами спортивной медицины и гигиены: Предоставление знаний о правильном питании, режиме сна, восстановлении после нагрузок, профилактических мерах против травм и болезней.

Приобретение знаний о видах спорта и оздоровительных системах: Формирование представлений о популярных видах спорта, гимнастиках, фитнес-программах, физиотерапии и других направлениях физической культуры.

Акцент на прикладную направленность: Ориентация программы занятий на конкретные жизненные и профессиональные нужды студентов, развитие тех физических качеств, которые будут востребованы в дальнейшем обучении и профессиональной деятельности.

Участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях: Организация участия студентов в соревнованиях, турнирах, фестивалях, марафонах и других событиях, направленных на популяризацию физической культуры и спорта.

Индивидуальная поддержка студентов: Индивидуальные консультации и коррекция тренировочного процесса с учетом возраста, пола, исходного уровня физической подготовленности каждого студента.

Таким образом, дисциплина «Физическая культура» нацелена на гармоничное физическое развитие студентов, выработку привычки заниматься физической активностью регулярно и осознанно подходить к своему здоровью и благополучию.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Планировать и осуществлять переход в точку назначения. Определять местоположения судна
Личностные результаты	
ЛР 9	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 18	Проявляющий ответственное поведение, исполнительскую дисциплину

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	148
в том числе:	
практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа: доклад</i>	<i>По мед. показаниям</i>
Итоговая аттестация 3, 4, 5 – зачет; 8 семестр – дифференцированный зачет	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.03 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	ПК/ОК
1	2	3	4
3 СЕМЕСТР			
Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала и практического занятия: 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.	7	ОК 08

Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения	7	ОК 08
Тема 1.3. 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	ОК 08
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления.	7	ОК 08
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Отработка техники разбега, отталкивания. Отработка техники полёта, приземления.	7	ОК 08
Тема 1.6. 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	ОК 08
Тема 1.7. 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	ОК 08
Тема 1.8. 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	ОК 08
4 СЕМЕСТР			
Раздел 2. Атлетическая гимнастика			
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	Содержание учебного материала и практического занятия: Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	4	ОК 08
Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.	12	ОК 08
Тема 2.3. 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.	12	ОК 08
5 СЕМЕСТР			
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1. Баскетбол			
Тема 3.1.1. 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	ОК 08
Тема 3.1.2. 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	2	ОК 08

	Ловля и передача мяча в колонне и по кругу		
Тема 3.1.3. 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	ОК 08
Тема 3.1.4. 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		ОК 08
Тема 3.1.5. 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	ОК 08
Тема 3.1.6. 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	ОК 08
Тема 3.1.7. 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	ОК 08
Тема 3.2. Волейбол			
Тема 3.2.1. 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	ОК 08
Тема 3.2.2. 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.		ОК 08
Тема 3.2.3. 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	ОК 08
Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача.	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам		ОК 08

Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении.	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2	ОК 08
Тема 3.2.6. 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, бригады судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований		ОК 08
Тема 3.3. Настольный теннис			
Тема 3.3.1. 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	ОК 08
Тема 3.3.2. Способы держания ракетки	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».		ОК 08
Тема 3.3.3. Передвижение игрока.	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.	2	ОК 08
Тема 3.3.4. Основные технические приемы.	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.		ОК 08
8 СЕМЕСТР			
Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)			
Тема 4.1. Виды лыжного хода	Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	10	ОК 08
Тема 4.2. Передвижение 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	ОК 08
Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Закрепление и совершенствование техники: опорных прыжков, многоскоков; передвижения в вися на руках («рукоход»); полоса препятствий. Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Метание лёгкости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну.	20	ПК 1.1
Всего		160	

3.3. Контрольные нормативы

Вид упражнений	Баллы				
	5	4	3	2	1
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

Примерные темы рефератов по дисциплине «Физическая культура» для курсантов:

1. Значимость физической подготовки моряков в современных условиях плавания (анализ факторов, повышающих риск аварий и необходимость хорошей физической формы)
2. Влияние физических нагрузок на здоровье и работоспособность моряков (исследование пользы регулярных занятий спортом для длительных рейсов)
3. Принципы и методы физического самовоспитания в период длительного пребывания на судне (самостраховка, зарядка, бег, комплексы упражнений на судне)
4. Специфические травмы и заболевания моряков и профилактика их возникновения (растяжения, переломы, боли в спине, нарушения сна и психоэмоциональные расстройства)
5. Польза и необходимость лечебной физкультуры на судне (предотвращение заболеваний суставов, нарушений кровообращения, снятие стрессового воздействия дальних рейсов)
6. Факторы снижения работоспособности моряков и методы восстановления после смены (роль отдыха, правильного питания, дыхательных практик и массажа)
7. Физическая подготовка моряков как фактор психологической устойчивости (формирование стойкости к различным видам напряженности и стрессоустойчивость)
8. Использование тренажеров и спортивных площадок на судне для поддержания физической формы (выбор спортивного инвентаря, регулярные занятия, контроль результатов)
9. Виды и методика общеукрепляющих упражнений для экипажа судна (комплекс простых и эффективных упражнений, которые легко внедрить в ежедневный распорядок)
10. Совместимые виды спорта и физической активности для моряков (бег, йога, плавание, велосипед, аэробика, спортивные соревнования на борту)
11. Законы психологии физических нагрузок и эмоциональное самочувствие моряков (мотивация, вдохновение, самоконтроль и самооценка, уверенность в собственных силах)
12. Формы организации спортивно-развлекательных мероприятий на судне (спортивные праздники, дни здоровья, товарищеские встречи, соревнования)
13. Регулярная физическая нагрузка и ее положительное влияние на иммунную систему моряков (профилактика простудных заболеваний, инфекций, вирусных инфекций)

14. Психофизиологическая адаптация моряков к продолжительным автономным плаваниям (психологические аспекты морской профессии, одиночество, изоляция, скука, переутомление)

15. Здоровый образ жизни моряка и его зависимость от личной физической активности (зависимость самочувствия, настроения, качества сна, общего благополучия от физической активности)

Эти темы помогут курсанту оценить значимость физической культуры в профессии судоводителя, укрепить личную заинтересованность в сохранении собственного здоровья и повышения уровня готовности к службе на море.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

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
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Фронтальный опрос Практические занятия Сдача нормативов Зачет Дифференцированный зачет
ПК 1.1 Планировать и осуществлять переход в точку назначения. Определять местоположения судна	Знание: Положительное влияние регулярных физических нагрузок на устойчивость организма к физическим и психологическим нагрузкам, связанным с длительными перездами и сменой климатических поясов. Умения: Поддерживать высокую степень физической готовности, позволяющую длительное время сохранять концентрацию, внимательность и ясность ума, необходимые для выполнения навигационных задач и грамотного маневрирования судна.	

