


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

КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
О.В. Жижкина

«29» 01 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

специальности:
26.02.02 «Судостроение»

Петропавловск-Камчатский
2026

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 1.1. Область применения рабочей программы..... | 3 |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена | 3 |
| 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины | 3 |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 4 |
| 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 4 |
| 3.3. Контрольные нормативы..... | 8 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению | 8 |
| 4.2. Информационное обеспечение обучения | 9 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ... | 10 |
| 6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ..... | 11 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А Фонд оценочных средств | 12 |

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 26.02.02 «Судостроение».

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

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.04).

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

Основная цель дисциплины – формирование физической культуры личности, укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие и воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачи изучения дисциплины

1. Физическое развитие и здоровье: развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений); формирование здорового образа жизни, профилактики заболеваний и предупреждение травматизма; повышение функциональных возможностей организма.

2. Психофизическая подготовка: повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; развитие волевых качеств, уверенности в себе, целеустремленности и настойчивости; регулирование эмоционального состояния, снятие стресса и напряжения.

3. Интеграция физического и духовного начал: формирование эстетического вкуса и гармонии тела и духа; осознание ценности здоровья и красоты человеческого тела; воспитание чувства патриотизма, гордости за физическую культуру и спорт своей страны.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- 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 профессии / специальности

знать:

- психологические основы деятельности коллектива;
- психологические особенности личности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины способствует формированию следующих общих и профессиональных компетенций:

| Код | Наименование результата обучения |
|--------|---|
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |
| ПК 3.2 | Организовывать работу коллектива исполнителей. |

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: | |
| лекции | – |
| практические занятия | 148 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | – |
| Итоговая аттестация с 3 по 8 семестр – зачет | |

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 | ПК/ОК |
|--|--|-------------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 СЕМЕСТР | | | |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | |
| Тема 1.1 Общая физическая подготовка | Практические занятия 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. | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | Практические занятия Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.3. Совершенствование техники длительного бега. | Практические занятия Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега. Старт. Бег по дистанции. Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок. | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | Практические занятия Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»). Отработка техники разбега, отталкивание. Отработка техники перехода через планку и приземления. | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | Практические занятия Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). | 4 | ОК 08 |

| | | | |
|--|---|-----------|-------|
| | Отработка техники разбега, отталкивания. Отработка техники полёта, приземления. | | |
| Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.) | Практические занятия Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег. Заключительная часть разбега, финальные усилия. | 4 | ОК 08 |
| Тема 1.7. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками | Практические занятия Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Практическое овладение методикой развития умений и навыков. | 4 | 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 | 4 | ОК 08 |
| Итого | | 32 | |
| 4 СЕМЕСТР | | | |
| Раздел 2. Гимнастика и атлетическая гимнастика | | | |
| Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений. | Практические занятия Упражнения на развитие силы всех мышечных групп. | 4 | ОК 08 |
| Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями. | Практические занятия Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь. | 6 | ОК 08 |
| Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой | Практические занятия 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. | 6 | ОК 08 |
| Тема 2.4. Строевые приемы | Практические занятия Отработка строевых приёмов | 4 | ОК 08 |
| Тема 2.5. Техника акробатических упражнений | Практические занятия Отработка техники акробатических упражнений | 4 | ОК 08 |
| Тема 2.6. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП | Практические занятия Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок | 4 | ОК 08 |
| Итого | | 28 | |
| 5 СЕМЕСТР | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры. | | | |
| Тема 3.1. Баскетбол | | | |
| Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Практические занятия 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 |
| | Практические занятия | 4 | ОК 04 |

| | | | |
|--|--|-----------|-------|
| 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 Ловля и передача мяча в колонне и по кругу | | |
| Тема 3.1.3. Ведение мяча. | Практические занятия 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 | 4 | ОК 08 |
| Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков. | Практические занятия Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков | 4 | ОК 08 |
| Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении. | Практические занятия 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) | 4 | ОК 04 |
| Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики игры. | Практические занятия 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. | Практические занятия Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места | 6 | ОК 08 |
| Итого | | 26 | |
| 6 СЕМЕСТР | | | |
| Тема 3.2. Волейбол | | | |
| Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещение. | Практические занятия 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 | 4 | ОК 08 |
| Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Практические занятия 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. | 4 | ОК 04 |
| Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача. | Практические занятия 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. | 4 | ОК 04 |
| Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача. | Практические занятия Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Отработка подачи на результат по зонам | 4 | ОК 04 |
| Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении. | Практические занятия Техника игры. | 4 | ОК 04 |

| | | | |
|---|--|-----------|--------|
| | Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). | | |
| Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства. | Практические занятия | 6 | ОК 08 |
| | Правила соревнований. Техника и тактика игры. Правила судейства. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований | | |
| Итого | | 26 | |
| 7 СЕМЕСТР | | | |
| Тема 3.3. Настольный теннис | | | |
| Тема 3.3.1. История настольного тенниса. Правила игры. | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | 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 | | |
| Тема 3.3.2. Способы держания ракетки | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие». | | |
| Тема 3.3.3. Передвижение игрока. | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне. | | |
| Тема 3.3.4. Основные технические приемы. | Практические занятия | 2 | ОК 08 |
| | 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. | | |
| Тема 3.4 Бадминтон | | | |
| Тема 3.4.1 Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | Практические занятия | 4 | ОК 08 |
| | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса | | |
| Тема 3.4.2 Поддачи, Нападающий удар. Судейство соревнований по бадминтону | Практические занятия | 2 | ОК 04 |
| | Отработка подач, Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш», Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | | |
| Итого | | 20 | |
| 8 СЕМЕСТР | | | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой) | | | |
| Тема 4.1. Виды лыжного хода | Практические занятия | 6 | ОК 08 |
| | Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. | | |
| Тема 4.2. Передвижение по пересечённой местности. | Практические занятия | 6 | ОК 08 |
| | Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | | |
| Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП) | | | |
| Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования про- | Закрепление и совершенствование техники: опорных прыжков, многоскоков; передвижения в виси на руках («рукоход»); полоса препятствий. | 4 | ПК 3.2 |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| фессионально значимых физических и психических свойств и качеств. | Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Метание лёгости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп | | |
| Итого | | 16 | |
| Всего | | 148 | |

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 |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, с оборудованными раздевалками с душевыми кабинами, в тренажерном зале, на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры; оборудование для организации занятий по ППФП (канат).

Учебная аудитория 2-209: набор мебели ученической на 32 посадочных места, рабочее место для преподавателя, оборудованное ПК, ЖК панель, маркерная доска, стенды.

Универсальный спортивный зал: спортивное оборудование для игровых видов спорта: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, теннисные столы, бадминтонные сетки, ворота для мини-футбола; информационное табло; комплекты игрового спортивного инвентаря; тренажеры для силовой подготовки, гимнастическое оборудование, комплекты спортивного инвентаря.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. – [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2.
2. Мединский, В. Р. История. История России. 1945 год – начало XXI века. Учебник. Минпросвещения России. Образовательно-издательский центр «Академия», 2024. 2024. – 448 с. – ISBN 978-50054-2948-3 – Текст: непосредственный.
3. Соловьев, К. А. История России: учебник и практикум для среднего профессионального образования / К. А. Соловьев [и др.]; под редакцией К. А. Соловьева. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 241 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15877-9. – Текст: непосредственный.
4. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / [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>

Дополнительная литература

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
6. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 129 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15669-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
7. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/542058>
8. Баскетбол: справочник:/ RU справоч.- М.: Физкультура и спорт, 1 983.
9. Белов С.А. Секреты баскетбола:/ Белов С.А.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие:/ Голощапов Б.Р.- М.: Академия, 2 004.
11. Волейбол: справочник:/.- М.: Физкультура и спорт, 1 980.
12. Евсеев Ю.И.Физическая культура:учеб. пособие/ Евсеев Ю.И..- 5-е изд..- Ростов н/Д: Феникс, 2008..
13. 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.
14. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича.- Москва: Гардарики,

Электронные издания:

15. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

16. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Интернет-ресурсы:

17. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

18. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.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.

| Общая/профессиональная компетенция | Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|--|
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности | <p>Практические занятия Доклады (при мед.отводе) Сдача нормативов Рефлексия студента «Дневник размышлений» Зачет</p> |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 профессии / специальности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | <p>Практические занятия Доклады (при мед.отводе) Сдача нормативов Рефлексия студента «Дневник размышлений» Зачет</p> |
| ПК 3.2 Организовывать работу коллектива исполнителей. | <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Планировать производственную деятельность рабочих - Распределять производственные задачи в соответствии с квалификацией - Координировать действия рабочих и контролировать выполнение поставленных задач - Определять потребность в персонале для выполнения плановых задач участка | <p>Практические занятия Доклады (при мед.отводе) Сдача нормативов Рефлексия студента «Дневник размышлений» Зачет</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | - Анализировать фактическую выработку рабочих в производственной деятельности | |
| | Знания: - Порядок планирования производственной деятельности участка - Виды инструктажей, порядок и периодичность их проведения - Распределение трудовых функций между рабочими участка в зависимости от разрядов (уровня квалификации) - Нормы выработки, порядок их расчета | |

6. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дополнения и изменения в рабочей программе за ____/____ учебный год

В рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 26.02.02 «Судостроение» вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес _____
(должность, Ф.И.О., подпись)

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании педагогического совета протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

Зам. директора по УМР _____
(подпись)