

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.2**  
**к ОПОП-II по специальности**

**11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов**

**Рабочая программа дисциплины**

**«ОГСЭ.05 Физическая культура»**

**2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Общая характеристика</b> .....	<b>3</b>
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	3
<b>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>5</b>
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	5
2.2. Содержание дисциплины .....	6
<b>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>13</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	13
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	13
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>14</b>

Автор (составитель): А.А. Недвига, преподаватель высшей категории «ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МАУ»

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»  
(наименование дисциплины)

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: выработка идеологии безопасности, формирование безопасного мышления и поведения, формирование знаний о защите человека в техносфере от негативных опасностей (воздействий) антропогенного и естественного происхождения и достижение комфортных или безопасных условий жизнедеятельности

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен<sup>1</sup>:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности	-
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	- 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	

<sup>1</sup> Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	характерными для данной специальности		
--	---	--	--

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2.1. Трудоемкость освоения дисциплины**

<b>Наименование составных частей дисциплины</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>В т.ч. в форме практ. подготовки</b>
Учебные занятия <sup>2</sup>	196	194
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>	2	-
<b>Всего</b>	<b>198</b>	

---

<sup>2</sup> Учебные занятия могут представлены в виде теоретических занятий, лабораторных и практических занятий

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта	2	
	Старты и стартовые ускорения	2	
	Бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения	4	
<b>Тема 1.2 Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Старт, бег по дистанции	4	
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений.	4	
	Финишный бросок.	2	
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»)	2	
	Выполнение специальных упражнений прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	2	
	Отработка техники разбега, отталкивание	2	
	Отработка техники перехода через планку и приземления	2	
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки, группировки, перекаты).	2	
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”). Отработка техники разбега, отталкивания	2	
	Отработка техники полета, приземления	2	
	Выполнение специальных упражнений для развития и совершенствования физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	4	
	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>

<b>Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.)</b>	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании. Держание гранаты, разбег	2	
<b>Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах). Практическое овладение методикой развития умений и навыков	2	
	Отработка техники бега на 5км.	2	
<b>Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление). Средства физической культуры для коррекции (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма)	2	
<b>Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.	2	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м	2	
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту	2	
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину	2	
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты	2	
Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике		2	
<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	4	
<b>Тема 2.2. Силовые упражнения с гириями.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гирь, толчок двух гирь.	2	
<b>Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги	2	
	Отработка силовых упражнений со штангой	2	

<b>Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	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.	2	
	Закрепление техники выполнения прыжков через скакалку	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки	4	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	4	
<b>Тема 3.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной	2	
	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	
	Закрепление правил перемещения в игровых действиях в баскетболе. Ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля.	2	
	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Работа с двумя мячами	2	
<b>Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.	4	
	Техника штрафных бросков. Броски на результат с линии штрафного броска после общей физической подготовки	2	
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)	2	

	Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	2	
	Тактика нападения индивидуальную (действия игрока с мячом и без мяча), групповую (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	2	
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры</b> <b>Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.	2	
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.	2	
<b>Тема 3.7. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</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	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	4	
	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево	2	
	Отработка перемещения по зонам площадки. Техника безопасности и гигиенические требования на занятиях по волейболу	2	
<b>Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	
	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4	
<b>Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)	4	
<b>Тема 4.4. Верхняя прямая подача</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног) Отработка подачи на результат по зонам	4	
	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>

<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Участие в судействе соревнований.	2	
<b>Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.	4	
	Совершенствование техники изученных приёмов. Судейство соревнований по волейболу	2	
<b>Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью	2	
<b>Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Отработка технических элементов.	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>30</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
<b>Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.	2	
	Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	4	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.	2	

	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	2	
<b>Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.	2	
<b>Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология.	2	
	Разработка комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)	2	
<b>Тема 5.4. Техника акробатических упражнений.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат	4	
	Выполнение перекатов вперед, назад, группировок	2	
<b>Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Терминология; составление простейших комбинаций из акробатических упражнений	2	
	Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2	
<b>Тема 5.6. Техника опорного прыжка</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Правила техники безопасности. Подводящие и специальные упражнения.	2	
	Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера		
<b>Тема 5.7. Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Структура подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 6.1. Правила поведения на воде</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Правила поведения на воде во время учебного занятия. Соблюдение техники безопасности	6	
	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	

<b>Тема 6.2. Упражнения по адаптации к водной среде</b>	Выполнение упражнений по адаптации к водной среде: погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие, упражнения “поплавок”, “звездочка” и др.)	4	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Отработка различных стилей плавания	2	
<b>Тема 6.3. Разные способы плавания</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»). Совершенствование техники плавания разными способами.	4	
	Проплывание 4х отрезков 25 метров разными способами	2	
<b>Тема 6.4. Прикладные способы плавания</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	<b>ОК 04. ОК 08.</b>
	Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде)	4	
	Транспортировка утопающего 10 м	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>198</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. М.: КноРус, 2020. – 216 с.
3. Журин А.В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для СПО. – СПб.: Лань, 2021. – 56 с.
4. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 256 с.
6. Орлова Л.Т. Настольный теннис: учебное пособие для СПО. – СПб.: Лань, 2020. – 40 с.
7. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие. – СПб.: Лань, 2021. – 60 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Мандриков В.Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт»: для студентов медицинских и фармацевтических вузов. – Волгоград: ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/> <https://e.lanbook.com/book/141138> (дата обращения: 10.05.2022).
2. Мандриков В.Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие. – Волгоград: ВолгГМУ, 2019. 96 с. – ISBN 978-5-9652-0553-0. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2022).

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. – 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – М.: Юрайт, 2019. – 174 с.
4. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru> (дата обращения: 10.05.2022).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i> - психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности</p> <p><i>Умеет:</i> - организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником;</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий (в том числе в письменной форме) Текущий контроль в форме беседы Решение ситуационных задач Тестирование Оценка выполнения практического задания Подготовка и выступление с сообщением, докладом и/или презентацией Определение уровня физического развития по стандартным тестам и нормативам</p>
<p><i>Знает:</i> - 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</p> <p><i>Умеет:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных</p>	<p>- обладает хорошей физической формой; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценивание выполнения индивидуальных и групповых заданий (в том числе в письменной форме) Текущий контроль в форме беседы Решение ситуационных задач Устный опрос Тестирование Оценка выполнения практического задания Подготовка и выступление с сообщением, докладом и/или презентацией Подготовка реферата по темам дисциплины Определение уровня физического развития по стандартным тестам и нормативам</p>

функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		
---	--	--