

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)  
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»



УТВЕРЖДАЮ

Начальник ММРК имени И.И. Месяцева  
ФГАОУ ВО «МГТУ»

И.В. Артеменко

«25» мая 2022 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности: 26.02.03 Судовождение  
квалификация: техник - судоводитель  
форма обучения: очная, заочная

Мурманск  
2022 г.

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

Методической комиссии преподавателей дисциплин  
профессионального цикла отделения навигации и связи

Председатель МК Коношенко Ю.С.

**Разработано**

на основе ФГОС СПО по специальности  
26.02.03 Судовождение Приказ Министерства  
просвещения РФ от 02.12.2020 № 691 "Об  
утверждении федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по  
специальности 26.02.03 Судовождение"

Протокол № от «\_\_\_\_\_» мая 2022 г.

Автор (составитель):

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС по специальности.

## 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 в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т. ч.:	
практические занятия	158
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	2

<sup>1</sup> *Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.*

## 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>52</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>52</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, поднятие и опускание туловища.	52	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.</b>	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).		

<b>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b>	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>	20	
	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
<b>Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.</b>	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.		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 гирь, толчок двух гирь.	20	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	ОК 03, ОК 08
	<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 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	16	
<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</b>	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение		

<b>нормативов.</b>	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). Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево	16	ОК 03, ОК 08
<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>16</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	16	
<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.	16	ОК 03, ОК 08

	Техника безопасности во время игры в настольный теннис		
<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».		
<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. Лыжная подготовка (в случае отсутствия снега может быть заменена легкой атлетикой)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
<b>4.1. Виды лыжного хода</b>	Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	12	ОК 03, ОК 08
<b>4.2. Передвижение по пересечённой местности.</b>	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
<b>Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	32	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	32	
<b>Тема 6.1. Средства, методы и методики формирования профессионально</b>	Закрепление и совершенствование техники: - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в вися на руках («рукоход»);	32	ОК 03, ОК 08
	-полоса препятствий.		



значимых физических и психических свойств и качеств.	Комплексы профессионально – прикладных упражнений.		
	Метание лёгости.		
	Перетягивание каната.		
	Преодоление лабиринта.		
	Ходьба по бревну.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся<sup>2</sup></b>	-	
<b>Промежуточная аттестация<sup>3</sup></b>		-	
<b>Всего:</b>		<b>164</b>	

<sup>2</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

<sup>3</sup> Промежуточная аттестация в рамках учебного цикла планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины.

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

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:** лыжная база с лыжехранилищем, тёплые раздевалки, учебно – тренировочные лыжни, трассы спусков и подъёмов на склонах, отвечающие требованиям безопасности, лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 01.11.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.11.2021).

### 3.2.3. Дополнительные источники

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

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

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

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