

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**  
**СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор СМТ ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Г.И. Калмыкова

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

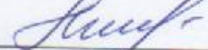
26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

Керчь , 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

Организация-разработчик: Судомеханический техникум ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Разработчик:

Преподаватель первой категории  Т.В. Мельникова

Преподаватель  О.В. Жуков

Преподаватель  Ю.М. Веремьев

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от « 11 » 05 2022 г.


Председатель ЦК  Т.В. Мельникова

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от « 18 » 05 2022 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР

 Г.Д. Химченко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.04 «Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 3, ОК 4, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК       | Умения  | Знания  |
|------------------|---|---|
| ОК 3, ОК 4, ОК 8 | использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– 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 |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины                         | 192           |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:                  | 178           |
| в т. ч.:   |               |
| практические занятия   | 166           |
| теоретические занятия  | 12            |
| <i>Самостоятельная работа</i>  | 14            |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета, дифференцированного зачета |               |

## 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   |
| Тема 1.1 Лёгкая атлетика    | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятии физической культурой<br>Техника выполнения: Бег на короткие дистанции: челночный бег, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по прямой с различной скоростью, бег<br>Метание гранаты весом | 4             | ОК 3, ОК 4, ОК 8  |
|                             | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>36</b>     |   |
|                             | <b>Практическое занятие № 1.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м, 200м   | 2             |   |
|                             | <b>Практическое занятие № 2.</b><br>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м  | 2             |   |
|                             | <b>Практическое занятие № 3.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.  | 2             |   |
|                             | <b>Практическое занятие № 4.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики  | 2             |   |
|                             | <b>Практическое занятие № 5.</b><br>Лёгкая атлетика. Метание гранаты   | 2             |   |
|                             | <b>Практическое занятие № 6.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м, 200м   | 2             |   |
|                             | <b>Практическое занятие № 7.</b><br>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м  | 2             |   |
|                             | <b>Практическое занятие № 8.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.<br><b>Практическое занятие № 9.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики   | 2             |   |

|                               |  |           |                  |
|-------------------------------|--|-----------|------------------|
|                               | <b>Практическое занятие № 10.</b><br>Лёгкая атлетика. Метание гранаты.   | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 11.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 200м   | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 12.</b><br>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м   | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 13-14.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.  | 4         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 15-16.</b><br>Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики  | 4         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 17-18.</b><br>Сдача контрольных нормативов.  | 4         |                  |
|                               | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Занятия в секции, подготовка к соревнованиям, сдачи нормативов ГТО   | 4         |                  |
| <b>Тема 1.2 Мини - футбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятии . Техника выполнения: ведение мяча, передачи мяча различные удары по неподвижному и летящему мячу, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, защитные действия вратаря. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 2         | ОК 3, ОК 4, ОК 8 |
|                               | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>32</b> |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 19.</b><br>Мини-футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.   | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 20.</b><br>Мини-футбол. Удары по неподвижному мячу.  | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 21.</b><br>Мини-футбол. Удары покатящемуся мячу.   | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 22.</b><br>Мини – футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.   | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 23.</b><br>Мини-футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.   | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 24.</b><br>Мини-футбол. Разновидности ударов по неподвижному мячу, катящемуся мячу.  | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 25.</b><br>Мини-футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.   | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие №26.</b><br>Мини – футбол. Тактические действия в защите.  | 2         |                  |
|                               | <b>Практическое занятие № 27.</b><br>Мини – футбол. Тактические действия в нападении.  | 2         |                  |

|                  |  |           |                  |
|------------------|--|-----------|------------------|
|                  | <b>Практическое занятие № 28.</b><br>Мини – футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.   | 2         | ОК 3, ОК 4, ОК 8 |
|                  | <b>Практическое занятие № 29.</b><br>Мини – футбол. Разновидности ударов по неподвижному мячу, катящемуся мячу.  | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 30.</b><br>Мини – футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.   | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 31.</b><br>Мини – футбол. Тактические действия в защите.   | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 32.</b><br>Мини – футбол. Тактические действия в нападении.  | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 33-34.</b><br>Сдача контрольных нормативов.  | 4         |                  |
|                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Занятия в секции, подготовка к соревнованиям.<br>Футбол как средство развития скоростно-силовых способностей в группах начальной подготовки.   | 2         |                  |
| <b>Тема 1.3</b>  | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятии. Техника выполнения: стойки и их разновидности, перемещения по площадке, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину с места, броски мяча в корзину в движении, броски мяча в корзину в прыжке.<br>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 2         |                  |
| <b>Баскетбол</b> | <b>В том числе практических занятий</b>  | <b>30</b> |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 35.</b><br>Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения.  | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 36.</b><br>Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.   | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 37.</b><br>Баскетбол. Техника выполнения бросков по кольцу с места, в прыжке.  | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 38.</b><br>Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения.  | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 39.</b><br>Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.   | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 40.</b><br>Баскетбол. Техника выполнения броска в корзину.   | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 41.</b><br>Баскетбол. Техника выполнения бросков по кольцу с места, бросков по кольцу в прыжке.  | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 42.</b><br>Баскетбол. Тактические действия в нападении.  | 2         |                  |
|                  | <b>Практическое занятие № 43.</b><br>Баскетбол. Тактические действия в защите.   | 2         |                  |

|                 |  |           |                  |
|-----------------|--|-----------|------------------|
|                 | <b>Практическое занятие № 44.</b><br>Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения   | 2         | ОК 3, ОК 4, ОК 8 |
|                 | <b>Практическое занятие № 45.</b><br>Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.   | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 46.</b><br>Баскетбол. Техника передачи мяча и их разновидности.  | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 47.</b><br>Баскетбол. Техника выполнения броска в корзину с места, в прыжке.   | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 48-49.</b><br>Сдача контрольных нормативов.  | 4         |                  |
|                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Занятия в секции, подготовка к соревнованиям.  | 2         |                  |
| <b>Тема 1.5</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности. на занятии. Техника выполнения: стойки и перемещения, передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар, подачи и их разновидности<br>Действия связующего: передача мяча в прыжке, Блокирование и его разновидности.<br>Правила игры. Техника безопасности игры. | 2         |                  |
| <b>Волейбол</b> | <b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>   | <b>46</b> |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 50.</b><br>Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.   | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 51.</b><br>Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.  | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 52.</b><br>Волейбол. Техника выполнения нападающего удара, блокирования.   | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 53.</b><br>Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.   | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 54.</b><br>Волейбол. Одиночное, групповое блокирование.  | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 55.</b><br>Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.   | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 56.</b><br>Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.  | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 57.</b><br>Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.   | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 58.</b><br>Волейбол. Техника выполнения нападающего удара.   | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 59.</b><br>Волейбол. Передача мяча в прыжке. Действия связующего.  | 2         |                  |
|                 | <b>Практическое занятие № 60.</b><br>Волейбол. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.   | 2         |                  |



|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | <b>Практическое занятие № 61.</b><br>Волейбол. Функции игрока - либеро.  | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 62.</b><br>Волейбол. Тактические действия игры в защите "углом вперед", "углом назад"  | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 63.</b><br>Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.   | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 64.</b><br>Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.  | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 65.</b><br>Волейбол. Техника выполнения нападающего удара.   | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 66.</b><br>Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.   | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 67.</b><br>Волейбол. Передача мяча в прыжке. Действия связующего.  | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 68.</b><br>Волейбол. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.   | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 69.</b><br>Волейбол. Функции игрока - либеро.  | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 70.</b><br>Волейбол. Тактические действия игры в защите "углом вперед", "углом назад".   | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 71-72.</b><br>Сдача контрольных нормативов.  | 4         |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Занятия в секции, подготовка к соревнованиям.  | 2         |  |
| <b>Тема 1.6</b><br><b>Силовая</b><br><b>подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника Безопасности на занятии. Техника выполнения: подтягивание на перекладине, упражнение на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, жим штанги лежа, приседание со штангой, прыжки на скакалке | 2         |  |
|  | <b>В том числе практических :</b>  | <b>22</b> |  |
|  | <b>Практическое занятие № 73.</b><br>Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине.  | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 74.</b><br>Силовая подготовка. Упражнение на пресс.  | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 75.</b><br>Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседание со штангой.   | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 76.</b><br>Силовая подготовка. Жим штанги лежа.  | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 77.</b><br>Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.   | 2         |  |
|  | <b>Практическое занятие № 78.</b><br>Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.   | 2         |  |

ОК 3, ОК 4, ОК 8

|                                 |   |                          |  |
|---------------------------------|---|--------------------------|--|
|                                 | <b>Практическое занятие № 79.</b><br>Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре.                       | 2                        |  |
|                                 | <b>Практическое занятие № 80.</b><br>Силовая подготовка. Жим штанги лежа.   | 2                        |  |
|                                 | <b>Практическое занятие № 81.</b><br>Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.                  | 2                        |  |
|                                 | <b>Практическое занятие № 82.</b><br>Силовая подготовка. Жим штанги лежа. Приседание со штангой.                  | 2                        |  |
|                                 | <b>Практическое занятие № 83.</b><br>Сдача контрольных нормативов.  | 2                        |  |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>Занятия в секции по силовой подготовке, подготовка к соревнованиям. | 4                        |  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |   | <b>Зачет и диф.зачет</b> |  |
| <b>Всего:</b>                   |   | <b>192</b>               |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечивающим проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 6) к программе подготовки специалистов среднего звена.

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

| <i>Результаты обучения</i>   | <i>Критерии оценки</i>   | <i>Методы оценки</i>  |
|--|--|---|
| <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>  |
| <b>Уметь:</b>  |  |   |
| использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | -соблюдение последовательности и правильное выполнение комплекса упражнений;<br>-правильное выполнение упражнений со снарядами;<br>- наблюдение за состоянием организма на протяжении занятия;<br>- выполнение упражнений различных видов спорта в соответствии с установленными нормативам; | Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы.<br>Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья). |
| <b>Знать:</b>  |  |   |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                    | - определение личной и социально-экономической необходимости сохранения и укрепления здоровья;<br>- определение различных видов мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний средствами и  | Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы.<br>Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья). |

|                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
|                                  | методами физического воспитания;  |  |
| - основы здорового образа жизни; | <p>объяснение принципов правильного и сбалансированного питания для формирования здорового образа жизни;</p> <p>- наглядное объяснение строения человеческого организма;</p> <p>- соблюдение правил техники безопасности;</p> <p>- понимание и объяснение механизма воздействия упражнения на определённую группу мышц;</p> <p>- объяснение негативного воздействия на организм вредных привычек.</p> | <p>Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы.</p> <p>Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).</p> |