

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**26.02.03 Судовождение**

Форма обучения: очная

Для 2023 года набора

Керчь, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **26.02.03 Судовождение**

Разработчик:

Преподаватель

Преподаватель первой категории

Ю.М. Веремьев

Т.В. Мельникова

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

Протокол № 8 от 17 апреля 2024 г

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии эксплуатации и судового электрооборудования и энергетических установок

Протокол № 8 от 17 апреля 2024 г

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

Протокол № 8 от 25 апреля 2024 г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС ОК 3, 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
<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 часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	
в т.ч.	
Практическое обучение	160
<b>Промежуточная аттестация в форме диф.зачета и зачета</b>	

## 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>50</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>50</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, поднимание и опускание туловища.	50	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. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</b>	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). 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>	<b>20</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	20	
<b>Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.</b>	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	20	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 гири, толчок двух гирь.		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	
	<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	16	ОК 03, ОК 08

	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)		
<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 нормативов.</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		
<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).	16	ОК 03, ОК 08

	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево		
<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>14</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	14	
<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. Техника безопасности во время игры в настольный теннис		ОК 03, ОК 08
<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».	14	
<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. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	12	
<b>Тема 4.1 Обучение технике плавания</b>	Техника безопасности . ОФП. Плавание кролем. Плавание брассом	12	ОК 03, ОК 08
	ОФП. Плавание 75 м		
<b>Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	30	
<b>Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</b>	Закрепление и совершенствование техники: - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в висячем положении на руках («рукоход»); -полоса препятствий. Комплексы профессионально – прикладных упражнений. Метание лёгкости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну.	30	ОК 03, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и диф.зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

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

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 7) к программе подготовки специалистов среднего звена.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
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

