

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Форма обучения: очная

Керчь , 2025 г

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

Т.В. Мельникова

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

Протокол № 9 от 12.05.2025 г

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

Протокол № 9 от 14.05.2025 г.

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 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.04) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|--|
| ОК 04 | – организовывать работу коллектива и команды; – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | – психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; – основ проектной деятельности |
| ОК 08 | – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни; – условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; – средств профилактики перенапряжения |

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 | 160 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 150 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| практические занятия | 150 |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачёт |

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 |
| Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры | | 16 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Содержание учебного материала | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. | 2 | |
| | 2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. | | |
| | 3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика Олимпийских игр. | | |
| | 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. | | |
| | 5. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. | | |
| | В том числе, практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие № 1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья. | 4 | |
| Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. | 1 | |
| | 2. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. | | |
| | 3. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения. | | |
| | В том числе, практических занятий | 9 | |
| | Практическое занятие № 2. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. | 3 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---------------------|
| | Практическое занятие № 3. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры. | 2 | |
| | Практическое занятие № 4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. | 2 | |
| | Практическое занятие № 5. Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни. | 2 | |
| Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки | | 68 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 24 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. | 1 | |
| | 2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересечённой местности. | | |
| | 3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | | |
| | 4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы. | | |
| | 5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивание, «ножницы», перекидной). | | |
| | В том числе, практических занятий | 23 | |
| | Практическое занятие № 6. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. | 3 | |
| | Практическое занятие № 7. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. | 4 | |
| | Практическое занятие № 8. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. | 4 | |
| Практическое занятие № 9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за | 4 | | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|----|--------------|
| | ГОЛОВЫ. | | |
| | Практическое занятие № 10. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега. | 4 | |
| | Практическое занятие № 11. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей. | 4 | |
| Тема 2.2. Гимнастика | Содержание учебного материала | 14 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма. | 1 | |
| | 2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. | | |
| | 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. | | |
| | 4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, скакалками, упражнения с мячом, обручем. | | |
| | В том числе, практических занятий | 13 | |
| | Практическое занятие № 12. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки). Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши). | 5 | |
| | Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. | 4 | |
| | Практическое занятие № 14. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний. | 4 | |
| Тема 2.3. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 30 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. | 1 | |
| | 2. Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. | | |
| | 3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, | | |

| | | | |
|---|--|-----------|---------------------|
| | гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок. | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 29 | |
| | Практическое занятие № 15. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. | 5 | |
| | Практическое занятие № 16. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой. | 12 | |
| | Практическое занятие № 17. Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. | 6 | |
| | Практическое занятие № 18. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. | 6 | |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 66 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 3.1. Волейбол | Содержание учебного материала | 20 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. | 1 | |
| | 2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. | | |
| | 3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. | | |
| | 4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований. | | |
| | В том числе, практических занятий | 19 | |
| | Практическое занятие № 19. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 5 | |
| | Практическое занятие № 20. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. | 4 | |
| | Практическое занятие № 21. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара. | 4 | |
| | Практическое занятие № 22. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры. | 6 | |
| Тема 3.2. Баскетбол | Содержание учебного материала | 26 | ОК 04, ОК 08 |
| 1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. | 1 | | |

| | | | |
|------------------|---|-----------|--------------|
| | Ведение мяча. | | |
| | 2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | | |
| | 3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. | | |
| | 4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. | | |
| | 5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра. | | |
| | В том числе, практических занятий | 25 | |
| | Практическое занятие № 23. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. | 5 | |
| | Практическое занятие № 24. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. | 4 | |
| | Практическое занятие № 25. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу. | 4 | |
| | Практическое занятие № 26. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Приём контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места». | 6 | |
| | Практическое занятие № 27. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. | 6 | |
| Тема 3.3. Футбол | Содержание учебного материала | 20 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения. | 1 | |
| | 2. Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. | | |
| | 3. Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча. | | |
| | 4. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | | |
| | В том числе, практических занятий | 19 | |
| | Практическое занятие № 28. Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом. | 5 | |

| | | | |
|---|---|------------|---------------------|
| | Практическое занятие № 29. Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма. | 4 | |
| | Практическое занятие № 30. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу. | 4 | |
| | Практическое занятие № 31. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры. | 6 | |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | 10 | ОК 04, ОК 08 |
| Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | Содержание учебного материала | 10 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 1 | |
| | 2. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. | | |
| | 3. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | | |
| | В том числе, практических занятий | 9 | |
| | Практическое занятие № 32. Освоение приёмов лазанья по штормтрапу. Висы на гимнастической стенке. | 5 | |
| | Практическое занятие № 33. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей. | 4 | |
| Промежуточная аттестация - дифференцированный зачёт | | | |
| Всего: | | 160 | |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащённый оборудованием:

оборудование должно обеспечивать проведение всех видов учебных занятий, необходимых для реализации программы,

техническими средствами обучения: технические средства обучения должны обеспечивать проведение всех видов учебных занятий, необходимых для реализации программы.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и (или) электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией 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.

Основные электронные издания:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
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, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Дополнительные источники:

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>
- Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание актуальной нормативно-правовой документации; – современную научную и профессиональную терминологию; – возможные траектории профессионального развития и самообразования; – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – основы проектной деятельности; – 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>Содержание актуальной нормативно-правовой документации понятно. Значения современной научной и профессиональной терминологии понятны и могут быть объяснены. Возможные траектории профессионального развития и самообразования определяются правильно и понятны. Демонстрируются знания психологических основ деятельности коллектива и психологических особенностей личности. Демонстрируются знания основ проектной деятельности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятна. Демонстрируются знания основ здорового образа жизни. Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой. Демонстрируются знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности. Демонстрируются знания о средствах профилактики перенапряжения.</p> | <p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль в форме зачётов. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта</p> |
| <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; – применять современную научную профессиональную терминологию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; – организовывать работу коллектива и команды; | <p>Актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности определяется точно. Современная научная профессиональная терминология применяется практически. Профессиональное развитие и самообразование планируется и реализуется по выстроенной траектории. Методы организации работы коллектива и команды успешно применяются на практике.</p> | <p>Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Промежуточный контроль в форме зачётов. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта</p> |

| | | |
|--|--|-------------------|
| <p>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> | <p>Правила взаимодействия с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, делового этикета и делового общения понимаются и соблюдаются.</p> <p>Взаимодействие с педагогическими работниками и обучающимися.</p> <p>Для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности.</p> <p>Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником.</p> <p>Обладает хорошей физической формой.</p> <p>Участствует в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>Посещает спортивные секции.</p> <p>В профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций.</p> <p>Для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.</p> | <p>ого зачёта</p> |
|--|--|-------------------|