

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**СОО.01.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**26.02.03 Судовождение**

Форма обучения: очная

Профиль: технологический

Керчь, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 26.02.03 Судовождение

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО  
ПРЕДМЕТА

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования с учетом получаемой специальности.

**1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** предмет входит в общеобразовательную подготовку и относится к предметам, изучаемых на базовом уровне

## **1.3 Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- 2) потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 3) активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- 2) понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты

совместной работы; оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

3) самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

#### Цель

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

#### Требования к предметным результатам

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы базового уровня**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:</b>	<b>80</b>
Теоретические занятия	<b>4</b>
Практические занятия	<b>76</b>
<b>Из них, профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля):</b>	<b>12</b>
Теоретические занятия	<b>2</b>
Практические занятия	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1.</b>		<b>Теоретическая часть</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.1</b>	<b>1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
Современное состояние физической культуры и спорта		1. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			
	<b>2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
<b>Тема 1.2</b>		1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2
<b>Раздел 2.</b>		<b>Практическая часть</b>	<b>76</b>
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>3</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2
	<b>4</b>	Совершенствование техники спринтерского бега.	2
	<b>5</b>	Совершенствование бега на короткие дистанции.	2
	<b>6</b>	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2
	<b>7</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2



	<b>8</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2
	<b>9</b>	Совершенствование техники метания гранаты.	2
	<b>10</b>	Совершенствование е техники прыжков в длину с места	2
	<b>11</b>	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2
	<b>12</b>	Техника бега по пересеченной местности. Прием контрольных нормативов	2
<b>Тема 2.2 Основная гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>13</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Комплекс силовых упражнений на верхний плечевой пояс.	2
<b>Тема 2.3 Акробатика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>14</b>	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2
	<b>15</b>	Освоение и совершенствование акробатической комбинации. И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	2
<b>Тема 2.4 Атлетическая гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>16</b>	Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота. Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног. Выполнение ОРУ.	2
<b>Тема 2.5</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>

<b>Спортивные игры</b>		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>17</b>	<b>Баскетбол.</b> Освоение и совершенствование техники игры в нападении.	2
	<b>18</b>	Освоение и совершенствование техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска	2
	<b>19</b>	Освоение и совершенствование тактики игры в нападении, Обучение тактики игры в защите	2
	<b>20</b>	Технические приемы и двигательные действия	2
	<b>21</b>	Освоение и совершенствование ловли и передачи мяча	2
	<b>22</b>	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
	<b>23</b>	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом. Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
	<b>24</b>	<b>Волейбол.</b> Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча .	2
	<b>25</b>	Обучение техники игры в защите и нападении.	2
	<b>26</b>	Обучение техники и тактики игры в волейбол.	2
	<b>27</b>	Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	2
	<b>28</b>	Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам.	2
	<b>29</b>	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2
	<b>30</b>	Обучение приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2
	<b>31</b>	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
	<b>32</b>	<b>Футбол.</b> Обучение тактики защиты. Обучение тактики нападения.	2
	<b>33</b>	Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2
	<b>34</b>	Обучение удары головой на месте и в прыжке.	2

	<b>35</b>	Обучение остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2
	<b>36</b>	Обучение техника игры вратаря. Приём контрольных нормативов по футболу.	2
<b>Тема 2.6 настольный теннис</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
		<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>37</b>	Правила игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2
	<b>38</b>	Освоение и совершенствование подачи и приёма	2
	<b>39</b>	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Игра по парам	2
	<b>40</b>	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Игра по правилам. Прием контрольных нормативов	2
<b>Всего:</b>			<b>80</b>

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых комнат и спортивных площадок.

Оборудование:

- спортивный зал с раздевалками
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и 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.

##### **3.2.1 Обязательные печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2014. — 255 с.

##### **3.2.2 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, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
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/51181>

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контрольная оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами (курсантами) дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Освоенные умения, усвоенные знания	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2	3
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности. Знать: - влияние оздоровительных систем для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга .	- умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	- владеет современными технологиями для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Уметь: - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; Знать:	- применяет основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное применение технических приемов в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности;</li> <li>- использует физические упражнения в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</li> <li>- активно применяет техническими приемами в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы и участвует в соревнованиях.</li> </ul>
--	---	--