

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

**26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и
механизмов**

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

Разработчики:

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 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

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, ОК 08	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде, организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – 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	182
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:	174
в т. ч.:	
практические занятия	162
теоретические занятия	12
<i>Самостоятельная работа</i>	8
Промежуточная аттестация 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	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятии физической культурой Техника выполнения: Бег на короткие дистанции: челночный бег, высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по прямой с различной скоростью, бег Метание гранаты весом	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	36	
	Практическое занятие № 1. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м, 200м	2	
	Практическое занятие № 2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м	2	
	Практическое занятие № 3. Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.	2	
	Практическое занятие № 4. Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики	2	
	Практическое занятие № 5. Лёгкая атлетика. Метание гранаты	2	
	Практическое занятие № 6. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м, 200м	2	
	Практическое занятие № 7. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м	2	
	Практическое занятие № 8. Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.	2	
	Практическое занятие № 9. Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики	2	

	Практическое занятие № 10. Лёгкая атлетика. Метание гранаты.	2	
	Практическое занятие № 11. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 200м	2	
	Практическое занятие № 12. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м	2	
	Практическое занятие № 13-14. Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 500 м – девушки, 1000м – юноши.	4	
	Практическое занятие № 15-16. Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000м-девочки, 3000м-мальчики	4	
	Практическое занятие № 17-18. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции, подготовка к соревнованиям, сдачи нормативов ГТО	2	
Тема 1.2 Мини - футбол	Содержание учебного материала 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 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	32	
	Практическое занятие № 19. Мини-футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.	2	
	Практическое занятие № 20. Мини-футбол. Удары по неподвижному мячу.	2	
	Практическое занятие № 21. Мини-футбол. Удары по катящемуся мячу.	2	
	Практическое занятие № 22. Мини – футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.	2	
	Практическое занятие № 23. Мини-футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.	2	
	Практическое занятие № 24. Мини-футбол. Разновидности ударов по неподвижному мячу, катящемуся мячу.	2	
	Практическое занятие № 25. Мини-футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.	2	
	Практическое занятие №26. Мини – футбол. Тактические действия в защите.	2	
	Практическое занятие № 27. Мини – футбол. Тактические действия в нападении.	2	
	Практическое занятие № 28. Мини – футбол. Передвижения, остановка, ведение мяча.	2	

	Практическое занятие № 29. Мини – футбол. Разновидности ударов по неподвижному мячу, катящемуся мячу.	2	
	Практическое занятие № 30. Мини – футбол. Техника игры вратаря в мини-футболе.	2	
	Практическое занятие № 31. Мини – футбол. Тактические действия в защите.	2	
	Практическое занятие № 32. Мини – футбол. Тактические действия в нападении.	2	
	Практическое занятие № 33-34. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции, подготовка к соревнованиям. Футбол как средство развития скоростно-силовых способностей в группах начальной подготовки.	2	
Тема 1.3 Баскетбол	Содержание учебного материала 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
	В том числе практических занятий	30	
	Практическое занятие № 35. Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 36. Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.	2	
	Практическое занятие № 37. Баскетбол. Техника выполнения бросков по кольцу с места, в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 38. Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 39. Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.	2	
	Практическое занятие № 40. Баскетбол. Техника выполнения броска в корзину.	2	
	Практическое занятие № 41. Баскетбол. Техника выполнения бросков по кольцу с места, бросков по кольцу в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 42. Баскетбол. Тактические действия в нападении.	2	
	Практическое занятие № 43. Баскетбол. Тактические действия в защите.	2	
	Практическое занятие № 44. Баскетбол. Основные стойки баскетболиста. Перемещения	2	
	Практическое занятие № 45. Баскетбол. Техника ведения мяча и их разновидности.	2	

	Практическое занятие № 46. Баскетбол. Техника передачи мяча и их разновидности.	2	
	Практическое занятие № 47. Баскетбол. Техника выполнения броска в корзину с места, в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 48-49. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции, подготовка к соревнованиям.	2	
Тема 1.5 Волейбол	Содержание учебного материала Техника безопасности. на занятии. Техника выполнения: стойки и перемещения, передачи мяча сверху и снизу, нападающий удар, подачи и их разновидности Действия связующего: передача мяча в прыжке, Блокирование и его разновидности. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	46	
	Практическое занятие № 50. Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 51. Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.	2	
	Практическое занятие № 52. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара, блокирования.	2	
	Практическое занятие № 53. Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.	2	
	Практическое занятие № 54. Волейбол. Одиночное, групповое блокирование.	2	
	Практическое занятие № 55. Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 56. Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.	2	
	Практическое занятие № 57. Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.	2	
	Практическое занятие № 58. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 59. Волейбол. Передача мяча в прыжке. Действия связующего.	2	
	Практическое занятие № 60. Волейбол. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	2	
	Практическое занятие № 61. Волейбол. Функции игрока - либеро.	2	
	Практическое занятие № 62. Волейбол. Тактические действия игры в защите "углом вперед", "углом назад"	2	

	Практическое занятие № 63. Волейбол. Разновидности стойки волейболиста. Перемещения.	2	
	Практическое занятие № 64. Волейбол. Техника выполнения передачи мяча сверху и снизу.	2	
	Практическое занятие № 65. Волейбол. Техника выполнения нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 66. Волейбол. Разновидности подачи. Техника выполнения.	2	
	Практическое занятие № 67. Волейбол. Передача мяча в прыжке. Действия связующего.	2	
	Практическое занятие № 68. Волейбол. Одиночное блокирование. Групповое блокирование.	2	
	Практическое занятие № 69. Волейбол. Функции игрока - либеро.	2	
	Практическое занятие № 70. Волейбол. Тактические действия игры в защите "углом вперед", "углом назад".	2	
	Практическое занятие № 71-72. Сдача контрольных нормативов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секции, подготовка к соревнованиям.	2	
Тема 1.6 Силовая подготовка	Содержание учебного материала 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	
	В том числе практических :	18	
	Практическое занятие № 73. Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине.	2	
	Практическое занятие № 74. Силовая подготовка. Упражнение на пресс.	2	
	Практическое занятие № 75. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре. Приседание со штангой.	2	
	Практическое занятие № 76. Силовая подготовка. Жим штанги лежа.	2	
	Практическое занятие № 77. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	
	Практическое занятие № 78. Силовая подготовка. Подтягивание на перекладине. Упражнение на пресс.	2	
	Практическое занятие № 79. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	
	Практическое занятие № 80. Силовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	

	Практическое занятие № 81. Сдача контрольных нормативов.	2	
Промежуточная аттестация - зачет и диф.зачет			
Всего:		182	

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 рабочей программой.

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 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>

3.2.2 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>

2. 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
1	2	3
Уметь:		
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-соблюдение последовательности и правильное выполнение комплекса упражнений; -правильное выполнение упражнений со снарядами; - наблюдение за состоянием организма на протяжении занятия; - выполнение упражнений различных видов спорта в соответствии с установленными нормативам;	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- определение личной и социально-экономической необходимости сохранения и укрепления здоровья; - определение различных видов мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания;	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).
- основы здорового образа жизни;	объяснение принципов правильного и сбалансированного питания для формирования здорового образа жизни; - наглядное объяснение строения человеческого организма; - соблюдение правил техники безопасности; - понимание и объяснение механизма воздействия упражнения на определённую группу	Оценка результатов сдачи контрольных нормативов на практических занятиях по темам рабочей программы. Оценка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы (для освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья).

	<p>мышц;</p> <p>- объяснение негативного воздействия на организм вредных привычек.</p>	
--	--	--