

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КЕРЧЕНСКИЙ МОРСКОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

ГБПОУ РК «КМТК»

И.В.Яворская

(подпись)

05 » июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

26.02.03 Судовождение

Керчь
2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 26.02.03 Судовождение, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2024 г. № 872, с учётом требований Международной конвенции о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты 1978 года с поправками.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Керченский морской технический колледж»

Разработчики:

Лутохин Сергей Васильевич, преподаватель ГБПОУ РК «КМТК»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО преподавателей БЖ, ОБЗР, физической культуры

Протокол № 9 от «29» мая 2025 г.

Председатель _____ В.В. Чухрий

Программа рекомендована к утверждению на заседании Методического совета ГБПОУ РК «КМТК»

Протокол № 5 от «30» мая 2025 г.

Председатель МС _____ И.В. Жигилий

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС по специальности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03	- 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.
ОК 08	- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	- основы здорового образа жизни;
ПК 1.2.	- выполнять маневры, в том числе при спасании человека за бортом, постановке на якорь и швартовке;	— маневрирование при съемке и постановке судна на якорь, к плавучим швартовым сооружениям; швартовые операции;
ПК 4.14.	— воздействие сна, графика работы и суточного ритма на усталость; воздействие физических факторов, вызывающих стресс у моряков; — воздействие изменений графика работы на усталость моряков	— соблюдения практики управления усталостью; — принятия надлежащих мер управления усталостью

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	
в т. ч.:	
практические занятия	150
<i>Самостоятельная работа</i>	-

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. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	32	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	32	
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1	ОК 03, ОК 08
	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.	1	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Биомеханические основы техники бега.	1	ОК 03, ОК 08, ПК
	Техника низкого старта.	1	4.14.
	Старты и стартовые ускорения.	1	
	Бег по дистанции. Финиширование.	1	
	Специальные упражнения.	1	
Тема 1.3. Совершенствование	Комплекс полосы препятствий для отработки последовательности элементов техники бега.	1	ОК 03, ОК 08

техники длительного бега.	Старт. Бег по дистанции.	1	
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы).Финишный бросок.	1	
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной, «фосбери-флоп»).	1	ОК 03, ОК 08
	Отработка техники разбега, отталкивание.	1	
	Отработка техники перехода через планку и приземления.	1	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»).	1	
	Отработка техники разбега, отталкивания.	1	
	Отработка техники полёта, приземления.	2	
Тема 1.6.Совершенствование техники метания гранаты (д.-500гр., ю.- 700 гр.)	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании.	1	ОК 03, ОК 08, ПК 4.14.
	Держание гранаты, разбег. Заключительная часть разбега, финальные усилия.	1	
Тема 1.7. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками	Эффективные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах).	1	ОК 03, ОК 08
	Практическое овладение методикой развития умений и навыков.	2	
Тема 1.8. выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м	2	ОК 03, ОК 08
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 – 2000 м	2	

	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту	2	
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину	2	
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты	2	
Раздел 2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	26	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	26	
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	2	ОК 03, ОК 08, ПК 4.14.
Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.	Разминка. Жим гири левой и правой рукой	2	ОК 03, ОК 08
	Жим двумя руками, лежа	2	
	Тяга на грудь, рывок гирь	2	
	Толчок двух гирь	2	
Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	Жим стоя, лёжа	2	ОК 03, ОК 08
	Тяга штанги на грудь	2	
	Приседания со штангой	2	
	Толчок и рывок штанги	2	
	Тренажёр гребля, бабочка	2	
	Придания с грузом, тренажёр на бицепс	2	

	Тренажёр для жима лёжа штанги	2	
	Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс	2	ОК 03, ОК 08
Раздел 3. Спортивные игры.		78	ОК 03, ОК 08
Тема 3. 1. Баскетбол	Содержание учебного материала	48	
	В том числе практических занятий	48	
Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки	2	ОК 03, ОК 08
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2	
Тема 3.1.2. Передачи мяча.	Передача мяча двумя руками от груди	2	ОК 03, ОК 08
	Передача мяча двумя руками сверху	2	
	Передача мяча двумя руками снизу	2	
	Скрытая передача мяча за спиной	2	
	Передача мяча одной рукой от плеча	2	
	Передача одной рукой от головы или сверху	2	
	Передача одной рукой «крюком»	2	
	Передача одной рукой снизу	2	
	Передача одной рукой сбоку	2	

	Ловля и передача мяча в колонне и по кругу	2	
Тема 3.1.3. Ведение мяча.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля	2	ОК 03, ОК 08
	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча	2	
Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок.	2	ОК 03, ОК 08
	Техника штрафных бросков	2	
Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении.	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)	2	ОК 03, ОК 08
	Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока)	2	
	Тактика нападения индивидуальная (действия игрока с мячом и без мяча), групповая (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)	2	
Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики игры.	Совершенствование знаний по технике игры	1	ОК 03, ОК 08, ПК 4.14.
	Правила судейства	1	
	Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча	2	
Тема 3.1.7. Выполнение контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»	2	
	Ведение - два шага - бросок в кольцо	2	
	Штрафной бросок	2	

	В том числе практических занятий	2	
	Бросок мяча с места под кольцом	1	
	Выполнение среднего броска с места	1	
3.2. Волейбол	Содержание учебного материала	30	
	В том числе практических занятий	30	
Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки	2	ОК 03, ОК 08
	Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок	2	
	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево	2	
Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	2	ОК 03, ОК 08
	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)	2	ОК 03, ОК 08
	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте	2	
Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача.	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	ОК 03, ОК 08
	Отработка подачи на результат по зонам	2	
Тема 3.2.5. Тактика игры	Техника игры.	2	ОК 03, ОК 08

в защите и нападении.	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2	
Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.	Правила соревнований. Техника и тактика игры.	2	ОК 03, ОК 08
	Правила судейства.	2	
	Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.	2	
	Участие в судействе соревнований	2	
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	8	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
Тема 3.3.1. История настольного тенниса. Правила игры.	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	2	ОК 03, ОК 08
Тема 3.3.2. Способы держания ракетки	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».	2	ОК 03, ОК 08
Тема 3.3.3. Передвижение игрока.	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне.	2	ОК 03, ОК 08
Тема 3.3.4. Основные технические приемы.	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.	2	ОК 03, ОК 08, ПК 4.14.

Раздел 4. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	6	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
4.1. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	Ознакомление с видами испытаний, нормативами и программами многоборий для своей возрастной группы. Техника выполнения нормативов комплекса ГТО	3	ОК 03, ОК 08
4.2. Сдача норм комплекса ГТО	Сдача нормативов комплекса ГТО в соответствии с возрастной группой	3	ОК 03, ОК 08
Раздел 5. Профессиональная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	6	ОК 03, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
Тема 6.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	Закрепление и совершенствование техники: - опорных прыжков, многоскоков; - передвижения в висе на руках («рукоход»);	2	ОК 03, ОК 08
	-полоса препятствий.	2	ОК 03, ОК 08
	Комплексы профессионально – прикладных упражнений.	2	ОК 03, ОК 08
	Метание лёгости. Перетягивание каната. Преодоление лабиринта. Ходьба по бревну.		ОК 03, ОК 08
	Подготовка сообщений, презентаций, мини-проектов по теме здорового образа жизни	2	
	Ведение дневника самоконтроля	2	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

Спортивное оборудование:

Спортивные игры: футбольные и теннисные мячи; ворота; ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы; волейбольная сетка.

Атлетическая гимнастика:

- оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, гимнастическая перекладина;

- оборудование для занятий атлетически - гимнастическими упражнениями: гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

Лёгкая атлетика: секундомер, гранаты, яма для прыжков, эстафетные палочки, рулетка

Лыжная подготовка: лыжная база с лыжехранилищем, тёплые раздевалки, учебно – тренировочные лыжни, трассы спусков и подъёмов на склонах, отвечающие требованиям безопасности, лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации 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 печатные издания:

1. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев.–19изд., стер.–Москва: Академия,2018. – 176 с.

2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус,2021. – 214 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 01.11.2021).

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, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.11.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ

Дата внесения изменений, дополнений	Номер листа/разде ла рабочей программы	Краткое содержание изменения	Основания для внесения изменений	Подпись лица, которое вносит изменения
01.09.2025		Изменений и дополнений нет		Дорофеева Н.О.