

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Захарина Ирина Владимировна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 22.10.2021 13:41  
Уникальный идентификатор:  
32829db09f9fa4ba1ade15054a8ebef344ce8798



**САХАЛИНСКОЕ ВЫСШЕЕ МОРСКОЕ УЧИЛИЩЕ имени .Б. Гуженко –  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»**  
**(Сахалинское высшее морское училище им. Т.Б. Гуженко –  
филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского)**

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор филиала  
*Ирина Владимировна Захарина*  
31.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СМК-РПД-8.3-7/1/5-17.ОУП.07-2021**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальности 26.02.03 «Судовождение»

Рабочая программа одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин. Протокол №1 от 31.08.2021 г.

Разработал                      Кашапов Олег Борисович, преподаватель высшей  
квалификационной категории

Холмск  
2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

- 1 Паспорт рабочей программы учебного предмета
- 2 Структура и содержание учебного предмета
- 3 Условия реализации учебного предмета
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА *ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС СОО по специальности

26.02.03 «Судовождение»

Рабочая программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

## 1.2 Место предмета в структуре образовательной программы ППСЗ

Предмет входит в общеобразовательный учебный цикл и относится к общеобразовательным дисциплинам.

## 1.3 Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета

**Целью** физической подготовки курсантов является формирование готовности выпускника к эффективному решению профессиональных задач, на основе развития психофизической подготовленности, формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков физической подготовленности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных и оздоровительных **задач**:

- обучение основам теории и методики физического воспитания, спорта и здорового образа жизни;
- формирование профессионально-прикладных двигательных умений и навыков;

- развитие профессионально важных физических качеств обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность;
- воспитание психической устойчивости, морально-волевых качеств личности.

Содержание учебного предмета ориентировано на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **ЛИЧНОСТНЫХ:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать

конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 8 – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,

активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	-
практические занятия	<b>117</b>
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты. Обучение технике низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.		
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега.</b>	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	Практическое занятие: Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Обучение технике прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».		
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.		
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости. Обучение технике бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.		
<b>Тема 1.5. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Обучение технике бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.		
<b>Тема 1.6. Бег по пересеченной местности</b>	Содержание учебного материала:	4	1,2
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Марш-бросок 6000 метров. Обучение технике бега по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса.		
<b>2</b>	<b>Раздел 2 . Спортивные игры</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала:	10	

<b>Футбол.</b> <b>Обучение технике и тактики игры.</b>	Практическое занятие.		
	Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		1,2
<b>Тема 3.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Обучение технике и тактике игры.</b>	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема- передач изученными способами. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	10	1,2
<b>Тема 3.3.</b> <b>Баскетбол.</b> <b>Обучение технике и тактике игры.</b>	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие.		
	Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.	10	1,2
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Массаж.</b>	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие.		
	Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении. Приемы общего и классического массажа с воздействием на триггерные точки.	4	1,2
<b>Тема 3.2.</b>	Содержание учебного материала:	16	



<b>Атлетическая гимнастика.</b>	Практическое занятие.		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 1 группы, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления. Специальный комплекс упражнений 2 группы на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений 3 группы упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с отягощениями. Упражнения с преодолением собственного веса. Круговая тренировка. Планирование тренировок и нагрузки в атлетической гимнастике. Жим лежа от груди (50% своего веса). Приседание со штангой (50% своего веса). Рывок гири 16 кг. Толчок гири 16 кг двумя руками. Упражнения на тренажерах и с гантелями.		
<b>Тема 3.3.. Приемы самообороны</b>	Содержание учебного материала:	10	
	Практическое занятие. Стойки, передвижения. Перекаты. Самостраховка при падениях вперед, назад, набок. Защита от ударов рукой, ногой, головой. Освобождение от захватов, обхватов. Защита от ударов предметом. Броски.		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Акробатические упражнения</b>	Содержание учебного материала:	10	
	Практическое занятие. Воспитание гибкости, ловкости, координационных возможностей. Обучение технике кувырков вперед, назад, через плечо. Кувырок полет. Обучение технике стоек на лопатках, предплечьях, руках. Перевороты боком, вперед с места, с разбега. Акробатические «связки».		
<b>Тема 4.2. Упражнения на гимнастических снарядах</b>	Содержание учебного материала:	10	
	Практическое занятие. Упражнения на перекладине: подтягивания различными хватами, подъем переворотом, подъем разгибом, выход силой на одну, на две руки, махи, вращения со страховкой. Упражнения на параллельных брусьях: наскок, соскок, махи, раскачивания «маятник», «уголок», сгибание-разгибание рук в упоре стоя, лежа на брусьях, ходьба, прыжки на руках, кувырок. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.		
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Плавание</b>	<b>13</b>	
<b>Тема 5.1. Плавание</b>	Обучение технике плавания свободным стилем. Задержка дыхания под водой. Проныривание.. Нырание за предметом. Плавание свободным стилем 5, 10, 15 мин	13	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

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

Реализация учебного предмета требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, водно-спортивной базы, открытых спортивных площадок, гимнастического городка.

Оборудование учебного кабинета:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- футбольные ворота,
- баскетбольные щиты с кольцами и сетками,
- волейбольные стойки с сеткой,
- теннисные столы с сетками и ракетками с мячами,
- тренажеры,
- штанги, гантели,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- палки, скакалки,
- набивные мячи,
- сигнальные стойки,
- секундомеры, рулетки, и т.д.

Технические средства обучения:

- радиофикация спортивного зала,
- демонстрационная доска,
- магнитофон.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
6. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
8. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

#### Перечень интернет ресурсов:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
5. <http://pedsovet.ru>
6. <http://1september.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-	Оценка результатов выполнения

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	самостоятельных работ, зачет по окончании семестров и курса обучения
- самостоятельно поддерживать собственную физическую и специальную подготовленность с учетом требований к профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ, зачет по окончании семестров и курса обучения
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Устный опрос
- основы здорового образа жизни	Устный опрос
- средства и методы развития профессионально важных психофизических качеств и формирования двигательных умений и навыков	Устный опрос