



**САХАЛИНСКОЕ ВЫСШЕЕ МОРСКОЕ УЧИЛИЩЕ имени Т.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

## ОДОБРЕНО

Цикловая комиссия  
Общеобразовательных  
дисциплин

протокол от 01.09.2017 г. № 1

Председатель ЦК

М. Б. Володина

## УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной и научной работе



С.В. Бернацкая

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СМК-РПД-8.3-7/1/7-26. БД-04-2017

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности:

26.02.03 - «Судовождение»

26.02.05 - «Эксплуатация судовых энергетических установок»

26.02.01 - «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»

г. Холмск



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

**ОДОБРЕНО**

на заседании цикловой комиссии

№ 1 от «01» 09 2018 г.

№ 1 от «02» 09 2019 г.

№ 1 от «01» 09 2020 г.

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по УВР

[Signature] С.В. Бернацкая

01.09.2018 г.

[Signature] С.В. Бернацкая

02.09.2019 г.

[Signature] С.В. Бернацкая

01.09.2020 г.

\_\_\_\_\_ С.В. Бернацкая

\_\_\_\_\_.20 \_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_ С.В. Бернацкая

\_\_\_\_\_.20 \_\_\_\_ г.

|                                                                  |                                                                                                 |              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| СМК-РПД.8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 3 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05 ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |              |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                  | стр. |
|------------------------------------------------------------------|------|
| <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                                     | 3    |
| <b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | 4    |
| <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 8    |
| <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 17   |
| <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 14   |

|                                                                  |                                                                                                 |              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| СМК-РПД.8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 4 из 18 |
| C:// УМКД/специальность 26.02.05 ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |              |

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Организация-разработчик:

Сахалинское высшее морское училище им. Т.Б. Гуженко – филиал МГУ им. адм. Г. И. Невельского

Разработчик:

Кашапов Олег Борисович, преподаватель первой категории

|                                                                  |                                                                                                 |              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| СМК-РПД.8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 5 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05 ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |              |

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (БД.04) для специальностей морского профиля:

- 26.02.03 - «Судовождение»
- 26.02.05 - «Эксплуатация судовых энергетических установок»
- 26.02.01 - «Организация перевозок и управление на транспорте» (по видам).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл .

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов:

- 1) **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

|                                                                  |                                                                                                 |              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| СМК-РПД.8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 6 из 18 |
| C:// УМКД/специальность 26.02.05 ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |              |

составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных 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;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

## **2) межпредметных:**

- 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;

|                                                                  |                                                                                                 |              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| СМК-РПД.8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 7 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05 ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |              |

— 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;

**3)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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **177** часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося **60** часов.

|                                                                  |                                                                                                 |              |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| СМК-РПД.8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 8 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05 ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |              |

## СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                           | Объем часов |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                 | <b>177</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                      | <b>117</b>  |
| в том числе:                                                                 |             |
| лабораторные работы                                                          | -           |
| практические занятия                                                         | 117         |
| контрольные работы                                                           |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                           | <b>60</b>   |
| в том числе:                                                                 |             |
| подготовка рефератов                                                         |             |
| -----сообщений                                                               |             |
| -----докладов                                                                |             |
| <b>Итоговая аттестация во II семестре в форме дифференцированного зачета</b> |             |
|                                                                              |             |



|                                                                  |                                                                                              |              |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| СМК-РПД-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им. Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 9 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05. ЭСЭУ. Физическая культура. doc |                                                                                              |              |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем          | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся курсантов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем часов | Уровень освоения |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                    | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3           | 4                |
| <b>Введение</b>                      | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                  |
| <b>Раздел 1. Практические знания</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                  |
|                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                  |
|                                      | Овладение приемами массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -           |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Легкая атлетика</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>40</b>   |                  |
|                                      | Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.<br>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. |             |                  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Баскетбол</b>       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>20</b>   |                  |
|                                      | Проведение спортивных игр, совершенствование профессиональной двигательной подготовленности, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировка пространственных временных и силовых параметров движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы; развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, согла-                                                                                                                             |             |                  |

|                                                                  |                                                                                              |               |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-РПД-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им. Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 10 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05. ЭСЭУ. Физическая культура. doc |                                                                                              |               |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |  |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                                          | сованность групповых взаимодействий, воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.<br>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.                                                                                                                                                            |           |  |
| <b>Тема 1.5. Волейбол</b>                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>20</b> |  |
|                                          | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.<br>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                  |           |  |
| <b>Тема 1.9. Гимнастика</b>              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>20</b> |  |
|                                          | Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, сенсорики. Развитие внимания, целеустремленности, спортивного мышления.<br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).<br>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).<br>Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |           |  |
| <b>Тема 2.1. Атлетическая гимнастика</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>17</b> |  |
|                                          | Прикладное значение атлетической гимнастики для курсантов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |
|                                          | Практические занятия.<br>Коррекция фигуры, дифференцировка силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |  |

|                                                                  |                                                                                              |               |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-РПД-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                   | Сахалинское высшее морское училище им. Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 11 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05. ЭСЭУ. Физическая культура. doc |                                                                                              |               |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|
|                                        | Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |  |
| <b>Тема 2.2. Виды спорта по выбору</b> | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>60</b>                 |  |
|                                        | Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.<br>Овладение приемами массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.<br>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др. |                           |  |
| <b>Итого</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>117 + 60 =<br/>177</b> |  |

Из перечисленных тем программы образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

|                                                                  |                                                                                                 |               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                       | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 12 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05.ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |               |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт — Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем.

|                                                                  |                                                                                                  |               |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                       | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского | стр. 13 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05.ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                  |               |

## Основная литература

### Учебные пособия:

#### Для студентов

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А. А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е. Г., Дудов В. А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

#### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприя-

|                                                                  |                                                                                                 |               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                       | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 14 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05.ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |               |

тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

#### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).\_\_

|                                                                  |                                                                                                 |               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                       | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 15 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05.ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |               |

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                              | Оценка в баллах |       |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                    | 5               | 4     | 3      |
| • Бег 3000 м (мин, с)                                                                                                                              | 12,30           | 14,00 | б/вр   |
| • Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                                                                                       | 25,50           | 27,20 | б/вр   |
| • Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                           | 45,00           | 52,00 | б/вр   |
| • Приседание на одной ноге с опорой о стену<br>(количество раз на каждой ноге)                                                                     | 10              | 8     | 5      |
| • Прыжок в длину с места (см)                                                                                                                      | 230             | 210   | 190    |
| • Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы<br>(м)                                                                                                   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| • Силовой тест — подтягивание на высокой<br>перекладине (количество раз)                                                                           | 13              | 11    | 8      |
| • Сгибание и разгибание рук в упоре на<br>брусьях (количество раз)                                                                                 | 12              | 9     | 7      |
| • Координационный тест — челночный бег<br>3×10 м (с)                                                                                               | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| • Поднимание ног в висе до касания перекла-<br>дины (количество раз)                                                                               | 7               | 5     | 3      |
| • Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики;<br>– производственной гимнастики;<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабаты-  
ваются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей)  
профессионального образования.

|                                                                  |                                                                                                 |               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                       | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 16 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05.ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |               |

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                                                                                                                                             | Оценка в баллах |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|
|                                                                                                                                                   | 5               | 4     | 3      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                                                                                                                            | 11,00           | 13,00 | б/вр   |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                                                                                     | 19,00           | 21,00 | б/вр   |
| 3. Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                                         | 1,00            | 1,20  | б/вр   |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                                                                                                    | 190             | 175   | 160    |
| 5. Приседание на одной ноге,<br>опора о стену (количество раз на каждой ноге)                                                                     | 8               | 6     | 4      |
| 6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                                                                             | 20              | 10    | 5      |
| 7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)                                                                                                | 8,4             | 9,3   | 9,7    |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                                                                                                    | 10,5            | 6,5   | 5,0    |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:<br>– утренней гимнастики<br>– производственной гимнастики<br>– релаксационной гимнастики<br>(из 10 баллов) | до 9            | до 8  | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.



|                                                                  |                                                                                                 |               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                       | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 17 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05.ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |               |

### Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

| №<br>п/п | Наименование упражнений                                                 | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |       |       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |                                                                         | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|          |                                                                         | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |
|          |                                                                         |                 |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 1        | Бег 30 м (сек)                                                          | 5.0             | 5.2   | 5.4   | 5.6   | 5.8   | 4.5   | 4.7   | 4.9   | 5.1   | 5.3   |
| 2        | Бег 60 м (сек)                                                          | 10.0            | 10.2  | 10.4  | 10.6  | 10.8  | 8.4   | 8.6   | 8.8   | 9.0   | 9.2   |
| 3        | Бег 100 м (сек)                                                         | 15.7            | 16.0  | 17.0  | 17.9  | 18.9  | 13.2  | 13.8  | 14.0  | 14.3  | 14.6  |
| 4        | Бег 500 м (мин., сек.)                                                  | 1,50            | 2,00  | 2,10  | 2,20  | 2,30  |       |       |       |       |       |
| 5        | Бег 1000 м (мин.сек)                                                    |                 |       |       |       |       | 4.02  | 4.16  | 4.31  | 4.47  | 5.02  |
| 6        | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)                                    | 10.15           | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7        | Челночный бег 10×10 м (мин.сек)                                         | 29.0            | 30.0  | 31.0  | 32.0  | 33.0  | 25.0  | 27.0  | 28.5  | 30.0  | 31.5  |
| 8        | Прыжок в длину с места (см)                                             | 190             | 180   | 170   | 160   | 150   | 250   | 240   | 230   | 220   | 210   |
| 9        | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)                                 | 140             | 120   | 110   | 100   | 90    | 140   | 130   | 120   | 110   | 100   |
| 10       | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)     | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 15    | 12    | 9     | 7     | 5     |
| 11       | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)  | 60              | 50    | 40    | 30    | 20    |       |       |       |       |       |
| 12       | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)                        |                 |       |       |       |       | 8     | 5     | 3     | 2     | 1     |
| 13       | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)               |                 |       |       |       |       | 10    | 7     | 5     | 3     | 2     |
| 14       | Наклоны туловища вперед                                                 | 25              | 20    | 15    | 12    | 8     |       |       |       |       |       |
| 15       | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     | 40    | 35    | 30    | 25    | 20    |

|                                                                  |                                                                                                 |               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| СМК-8.3-7/1/7-26-БД-4-2017                                       | Сахалинское высшее морское училище им.<br>Т.Б. Гуженко –<br>филиал МГУ им.адм. Г.И. Невельского | стр. 18 из 18 |
| С:// УМКД/специальность 26.02.05.ЭСЭУ. Физическая культура.. doc |                                                                                                 |               |

## **Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).