

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности:

26.02.02 Судостроение

Профиль: технологический

Форма обучения: очная

Феодосия, 2022

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО по специальности 26.02.02 Судостроение

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Разработчики:

Преподаватель  С.С.Жмуров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии технологии сварки и кораблестроения

Протокол № 9 от « 11 » 05 2022г.

Председатель ЦК



О.Ю. Остапенко

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 9 от « 18 » 05 2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУПБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

## **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательной подготовки и изучается на базовом уровне.

## **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Изучения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) должно обеспечить:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

Максимальная учебная нагрузка студента (курсанта) - 117 часов.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента (курсанта) - 117 часов.

## **2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них:</b>	<b>117</b>
Теоретические занятия	<b>4</b>
Практические занятия	<b>113</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет</b>	

## 2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>	
<b>Вводное занятие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
<b>2</b>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практическая часть</b>	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>19</b>
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	
	Бег по прямой с различной скоростью.	
	Прыжки в длину с места.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
<b>5</b>	Обучение технике низкого старта.	2
<b>6</b>	Стартовый разгон.	2
<b>7</b>	Бег на короткие дистанции с низкого старта	2
<b>8</b>	Обучение технике бега на короткие дистанции	2
<b>9</b>	Обучение технике бега на средние дистанции	2

	<b>10</b>	Обучение техники бега на длинные дистанции	2	
	<b>11</b>	Обучение техники метания гранаты.	2	
	<b>12</b>	Обучение техники прыжков в длину с места	2	
	<b>13</b>	Повторить технику низкого старта.	2	
	<b>14</b>	Техника бега по дистанции.	1	
<b>Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
		Общеразвивающие упражнения.		
		Упражнения в паре с партнером.		
		Упражнения с гантелями.		
		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). Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
		Упражнения для коррекции зрения.		
		<b>В том числе, практических занятий</b>		
		<b>15</b>	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2
		<b>16</b>	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2
	<b>17</b>	Развитие силовой выносливости.	2	



	<b>18</b>	Комплекс силовых упражнений.	2	
	<b>19</b>	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Выполнение ОРУ.	2	
	<b>20</b>	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	<b>21</b>	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота .	2	
	<b>22</b>	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног.	2	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48</b>	
		Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
		Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
		Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
		<b>В том числе, практических занятий</b>		
		<b>23</b>	<b>Баскетбол.</b> Обучение техники игры в нападении.	2
		<b>24</b>	Обучение техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска	2
		<b>25</b>	Обучение тактики игры в нападении	2
		<b>26</b>	Обучение тактики игры в защите	2
		<b>27</b>	Технические приемы и двигательные действия	2
		<b>29</b>	Обучение ловли и передачи мяча	2
		<b>29</b>	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
		<b>30</b>	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом	2
		<b>31</b>	Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
	<b>32</b>	<b>Волейбол.</b> Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча .	2	
	<b>33</b>	Обучение техники игры в защите и нападении.	2	

	<b>34</b>	Обучение техники и тактики игры в волейбол.	2
	<b>35</b>	Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	2
	<b>36</b>	Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам.	2
	<b>37</b>	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2
	<b>38</b>	Обучение приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2
	<b>39</b>	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
	<b>40</b>	<b>Футбол.</b> Обучение тактики защиты.	2
	<b>41</b>	Обучение тактики нападения.	2
	<b>42</b>	Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2
	<b>43</b>	Обучение удары головой на месте и в прыжке.	2
	<b>44</b>	Обучение остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2
	<b>45</b>	Обучение техника игры вратаря.	2
	<b>46</b>	Приём контрольных нормативов по футболу.	2
<b>Тема 2.4. Виды спорта (по выбору)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений. физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой		

		работоспособности.	
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>47</b>	1. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2
	<b>48</b>	2. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2
	<b>49</b>	3. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2
<b>Тема</b>	<b>2.5</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
<b>Легкая</b>		Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м., Бег 200 м,	<b>12</b>
<b>атлетика</b>		Кроссовая подготовка 1000 м., 3000 м.(юноши), 2000 м. (дев.)	
		<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>50</b>	Обучение техники бега по пересечённой местности	2
	<b>51</b>	Развитие общей выносливости.	2
	<b>52</b>	Бег на длинные дистанции	2
	<b>53</b>	Бег по пересечённой местности	2
	<b>54</b>	Прием контрольных нормативов	2
	<b>55</b>	Прием контрольных нормативов	2
<b>Раздел 3</b>		<b>Теоретические занятия</b>	

		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	<b>56</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<b>2</b>
	<b>57</b>	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	<b>2</b>
	<b>58</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>2</b>
	<b>59</b>	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>2</b>
<b>Всего:</b>			<b>113</b>

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета физической культуры:

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

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контрольная оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Освоенные умения, усвоенные знания	Основные показатели оценки результатов обучения
1	2	3
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</p>	<p>Уметь:</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнить контрольные нормативы, и участвовать в соревнованиях.</p> <p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- определяет роль языка в жизни человека, общества, государства, делает устные сообщения;</p> <p>- свободно общается в различных формах и на разные темы</p> <p>-повышения работоспособности, -сохранения и укрепления здоровья;</p>

<p>активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>- подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;  - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни</p>
--	--	---

## Оценка уровня физических способностей студентов

№, п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9—5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9—7,5	8,1	8,4	9,3—8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205—220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз ( юноши ), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки )	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	9-10	4	18	13-15	6



**Оценка уровня подготовленности юношей  
основного и подготовительного отделения**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в опоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и  
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседания на одной ноге, опора о стену (количество раз)	8	6	4
5. Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
б. Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
8. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5