

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

26.02.02 Судостроение
(для 2025 года набора)

Профиль: технологический

Форма обучения: очная

Феодосия, 2025 г.

Рабочая программа 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.И. Чёрман

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и фундаментальных дисциплин

Протокол № 9 от «05» мая 2025 г.

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

Протокол № 9 от «12» мая 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
2 Структура и содержание учебного предмета	8
3 Условия реализации рабочей программы учебного предмета	12
4 Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1 Область применения программы

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

1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметам общеобразовательной подготовки и изучается на базовом уровне.

1.3 Цель учебного предмета

Цель: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

1.4 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Общие компетенции (ОК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (ПРБ) ФГОС СОО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО, в формировании которых участвует общеобразовательная дисциплина.

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО. Предметные результаты базового уровня (ПРБ) нумеруются в соответствии ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (редакция от 27.12.2023 г.).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	ПРБ 4. владение физическими упражнениями

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
	-овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	ПРБ 1. Умение использовать разнообразные

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	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); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
		досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объём образовательной программы	72
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем всего, в том числе:	72
- лекции <i>(если предусмотрены)</i>	-
- практические занятия <i>(если предусмотрены)</i>	72
- лабораторные работы <i>(если предусмотрены)</i>	
- консультации <i>(если предусмотрены)</i>	
Самостоятельная работа обучающихся <i>(если предусмотрена)</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебного предмета «Биология»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		2
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		70
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Практическое занятие № 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Практическое занятие № 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов
физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач			
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 6. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		2
Тема 2.6. Основная гимнастика	Практическое занятие № 7. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение упражнений.		2
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Практическое занятие № 8. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши)		2
	Практическое занятие № 9. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши)		2
	Практическое занятие № 10. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девочки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)		2
	Практическое занятие № 11. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		2
	Девочки	Юноши	
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь	
Тема 2.8. Акробатика	Практическое занятие № 12. Освоение и совершенствование акробатических элементов, акробатической комбинации.		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 13. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.	2
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Практическое занятие № 14. Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Освоение и совершенствование приемов атлетических единоборств.	2
Тема 2.11. Футбол	Практическое занятие № 15. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2
	Практическое занятие № 16. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча.	2
	Практическое занятие № 17. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2
	Всего практических занятий за 1 семестр	34
Тема 2.12. Баскетбол	Практическое занятие № 18. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2
	Практическое занятие № 19. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2
	Практическое занятие № 20. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2
	Практическое занятие № 21. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2
Тема 2.13. Волейбол	Практическое занятие № 22. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2
	Практическое занятие № 23. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
	Практическое занятие № 24. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2
Тема 2.14. Лёгкая атлетика	Практическое занятие № 25. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2
	Практическое занятие № 26. Совершенствование техники спринтерского бега.	2
	Практическое занятие № 27. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
	длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	
	Практическое занятие № 28. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2
	Практическое занятие № 29. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
	Практическое занятие № 30. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	2
	Практическое занятие № 31. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2
	Практическое занятие № 32. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2
	Практическое занятие № 33. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2
Тема 2.15 Бадминтон	Практическое занятие № 34. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2
	Практическое занятие № 35. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов в бадминтоне.	2
	Практическое занятие № 36. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	2
Всего практических занятий за 2 семестр:		38
Всего за год:		72

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, раздевалок, спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета:

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

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 9) к программе подготовки специалистов среднего звена.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами дифференцируемых контрольных нормативов.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	1-2	– составление словаря терминов, либо кроссворда – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – защита реферата – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	1-2	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	1-2	