

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мочалин Константин Сергеевич  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 08.06.2026 18:09:14  
Уникальный программный ключ:  
b7695d6b97247fced4385685adb0d9f8e6f2cdf

Федеральное агентство морского и речного транспорта  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный университет водного транспорта»  
структурное подразделение СПО  
«Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок**

**Квалификация - техник-судомеханик**

Новосибирск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....                 | 3  |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .                        | 6  |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .                          | 14 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....            | 15 |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..... | 18 |
| ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....       | 20 |

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа обязательного учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования по специальностям: 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

## **1.2 Место обязательного учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов**

**среднего звена**

Дисциплина ОУП.09 «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки.

## **1.3 Цель и планируемые результаты освоения обязательного учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Цель обязательного учебного предмета «Физическая культура»: 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 на основе национально культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

## **1.4. Количество часов на освоение программы обязательного учебного предмета :**

### ***Очная форма обучения***

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

В результате освоения учебной обязательного учебного предмета «Физическая культура» обучающийся должен достигнуть следующих результатов:

| Код и наименование формируемых компетенций   | Планируемые результаты освоения обязательного учебного предмета  |   |
|--|--|---|
|  | Общие  | Дисциплинарные (предметные)   |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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.</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> </ul>  |   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>  |   |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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.</li> </ul> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>  |   |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>  |
| <p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>      | <p>оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
|--|--|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебной обязательного учебного предмета и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем в часах</b> |
|---|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                     | <b>144</b>           |
| <b>в т. ч.</b>  |                      |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>26</b>            |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 2                    |
| практические занятия  | 24                   |
| <b>Профессионально-ориентированное содержание<br/>(содержание прикладного модуля)</b> | <b>116</b>           |
| <b>в т. ч.:</b>   |                      |
| теоретическое обучение  | 2                    |
| практические занятия  | 114                  |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>(дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>             |

**2.2. Тематический план и содержание обязательного учебного предмета Физическая культура**

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции | Уровень освоения |
|--|---|-------------|-------------------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                       | 5                |
| <b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>                                |   | <b>4</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | 1                |
| <b>Основное содержание</b>   |   | <b>2</b>    |                         |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Содержание учебного материала</b><br>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО<br>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание<br>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. | <b>2</b>    | ОК 01, ОК 04, ОК 08     | 1                |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p>   |  |  |  |
|  | <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> |  |  |  |
|  | <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>   |  |  |  |
|  | <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p>   |  |  |  |
|  | <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p>   |  |  |  |
|  | <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>                   |  |  |  |

|   |  |            |                         |   |
|---|--|------------|-------------------------|---|
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>  |  | <b>2</b>   |                         |   |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>2</b>   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08  | 1 |
|   | Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики |            |                         |   |
|   | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение   |            |                         |   |
|   | Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств  |            |                         |   |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  |  | <b>138</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, | 1 |
| <b>Основное содержание</b>  |  | <b>24</b>  |                         |   |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b>  |            |                         |   |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения  |            |                         |   |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности   |            |                         |   |
| <b>Тема 2.2.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>4</b>   | ОК 01, ОК 04,           | 1 |

|   |   |   |                         |   |
|---|---|---|-------------------------|---|
| Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»   | <b>Практические занятия</b>   |   | ОК 08,                  |   |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»   |   |                         |   |
| <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4 | ОК 01, ОК 04,           | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   |   |                         |   |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>  | 4 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |   |                         |   |
|   | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  |   |                         |   |
|   | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                          | 4 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, |   |
|   | Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)   | 4 | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08, |   |

|   |   |   |                        |          |
|---|---|---|------------------------|----------|
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b> |   |   |                        |          |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>               |   |   |                        |          |
| <b>Гимнастика</b>                                 |   | <b>32</b>   |                        |          |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Основная гимнастика           | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | <b>1</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   |                        |          |
|   | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |   |                        |          |
| <b>Тема 2.6.</b><br>Спортивная гимнастика         | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b>   | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | <b>1</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   |                        |          |
|   | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)   |   |                        |          |
|   | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)   |   |                        |          |
|   | Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)   |   |                        |          |
|   | Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:  |   |                        |          |
|   |   |   |                        |          |
|   | <b>Девушки</b>  | <b>Юноши</b>  |                        |          |
|   | 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   | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; |                        |          |

|   |   |  |          |                        |   |
|---|---|--|----------|------------------------|---|
|   | соскок  | 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 косога разбега толчком одной ногой  | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь   |          |                        |   |
| <b>Тема 2.7.</b><br>Акробатика          | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>6</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  |          |                        |   |
|   | Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |  |          |                        |   |
|   | Совершенствование акробатических элементов  |  |          |                        |   |
|   | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):  |  |          |                        |   |
| <b>Тема 2.8 (1)</b> Аэробная гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>4</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  |          |                        |   |
|   | Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.  |  |          |                        |   |
|   | Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).   |  |          |                        |   |

|   |  |           |                        |   |
|---|--|-----------|------------------------|---|
|   | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).  |           |                        |   |
| <b>Тема 2.8 (2).</b><br>Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           |                        |   |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами  |           |                        |   |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.  |           |                        |   |
|   | Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.  |           |                        |   |
| <b>Атлетические единоборства</b>                |  | <b>14</b> |                        |   |
| <b>Тема 2.9.</b><br>Самбо                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>14</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | 1 |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           |                        |   |
|   | Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения в паре с партнером набивными мячами, способы группировки, приемы самостраховки, упражнения для выведения из равновесия. |           |                        |   |
| <b>Лыжная подготовка</b>                        |  | <b>12</b> |                        |   |
| <b>Тема 2.10.</b><br>Лыжная подготовка          | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>12</b> |                        |   |
|   | <b>Практические занятия</b>  |           |                        |   |
|   | Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.<br>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому   |           |                        |   |

|                                |   |           |                        |          |
|--------------------------------|---|-----------|------------------------|----------|
|                                | <p>склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов</p>  |           |                        |          |
| <b>Спортивные игры</b>         |   | <b>16</b> |                        |          |
| <b>Тема 2.11.</b><br>Футбол    | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | <b>1</b> |
|                                | <b>Практические занятия</b>   |           |                        |          |
|                                | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.  |           |                        |          |
|                                | Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника  |           |                        |          |
|                                | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |           |                        |          |
|                                | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)  |           |                        |          |
| <b>Тема 2.12.</b><br>Баскетбол | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  |                        | <b>1</b> |
|                                | <b>Практические занятия</b>   |           |                        |          |
|                                | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |           |                        |          |
|                                | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |           |                        |          |
|                                | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |           |                        |          |

|  |   |           |                        |   |
|--|---|-----------|------------------------|---|
| <b>Тема 2.13.</b><br>Волейбол  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>  | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | 1 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                        |   |
|  | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, 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 |           |                        |   |
|  | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |           |                        |   |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |   |           |                        |   |
| <b>Легкая атлетика</b>   |   | <b>20</b> |                        |   |
| <b>Тема 2.14.</b><br>Лёгкая атлетика   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | 1 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                        |   |
|  | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;   |           |                        |   |
|  | Совершенствование техники спринтерского бега  |           |                        |   |
|  | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))   |           |                        |   |
|  | Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)  |           |                        |   |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  |           |                        |   |
|  | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега   |           |                        |   |
|  | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |           |                        |   |
| Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |   |           |                        |   |
| <b>Плавание</b>  |   | <b>20</b> |                        |   |
| <b>Тема 2.15.</b><br>Плавание  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>20</b> | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 | 1 |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |                        |   |

|  |   |            |  |  |
|--|---|------------|--|--|
|  | Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)   |            |  |  |
|  | Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов  |            |  |  |
|  | Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего                            |            |  |  |
|  | Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания |            |  |  |
|  | Выполнение технико-тактических приёмов по видам спорта. Разбор правил.                                |            |  |  |
| <b>Промежуточная аттестация по дисциплине</b> (дифференцированный зачёт) |   | <b>2</b>   |  |  |
| <b>Всего:</b>  |   | <b>144</b> |  |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы обязательного учебного предмета требует наличия спортивного зала, игрового и гимнастического залов, залов борьбы и бокса, залы общепрофессиональной подготовки и специальной подготовки, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговые дорожки, футбольного поля, плавательного бассейна, место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект учебно-методической документации;
- учебная и справочная литература;
- средства информации (стенды и плакаты);
- спортивное оборудование – гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастическое бревно, канаты, брусья, кольца;
- спортивный инвентарь – мячи баскетбольные и волейбольные, скакалки, перчатки боксерские, защитной обмундирование;
- винтовка пневматическая – 4 шт.;
- стрелковая установка – 3 шт.;
- стенд стрелковый – 1 шт.;
- сейф;
- стол.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедийный проектор.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Электрон. дан. - М.: Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Электрон. Дан. - М.: Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>
3. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев — 2-е изд., перераб. и доп. — Электрон. Дан. - М.: Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru>

##### Дополнительные источники:

4. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия: Профессиональное образование.
- Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих компетенций.

Таблица 4.1

| Код и наименование формируемых компетенций   | Раздел / тема                                | Тип оценочных мероприятий  |
|--|--|--|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам   | Раздел 1<br>Раздел 2<br>Раздел 3<br>Раздел 4 | Защита реферата<br>Фронтальный опрос<br>Составление комплекса упражнений<br>Оценивание практической работы<br>Демонстрация комплекса ОРУ<br>Сдача контрольных нормативов<br>Сдача нормативов ГТО<br>Дифференцированный зачёт |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  |  |  |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |  |  |

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1 Методические рекомендации преподавателю

Учебным планом на изучение обязательного учебного предмета отводится 2 семестра. Учебная работа проводится в форме аудиторных занятий: теоретических 2 часа, практических занятий 142 часа и самостоятельной работы 0 часов.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, в целях реализации компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий.

#### *Перечень тем занятий, реализуемых в активной и интерактивной формах*

| № | Наименование тем   | Формы обучения               |
|---|--|------------------------------|
| 1 | Тема 1. 1.<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка                           | Метод работы в малых группах |
| 2 | Тема 1.2. Плавание   | Метод работы в малых группах |
| 3 | Тема 1. 3. Гимнастика  | Метод работы в малых группах |
| 4 | Тема 1.4. Лыжная подготовка  | Метод работы в малых группах |
| 5 | Тема 1. 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах (виды спорта по выбору) | Метод работы в малых группах |
| 6 | Тема 1. 6. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)                         | Метод работы в малых группах |
| 7 | Тема 1. 7.<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка                           | Метод работы в малых группах |

На практические занятия выносятся вопросы в соответствии с темами тематического плана обязательного учебного предмета . Цели практических занятий: закрепление изученного материала и контроль знаний и умений.

### 5.2 Методические рекомендации для студентов

Для качественного освоения обязательного учебного предмета студентам необходимо посещать аудиторные занятия, выполнять следующие требования.

В семестре обучающийся должен выполнить:

- входной контроль;
- выполнение практических занятий;
- сдача контрольных нормативов.

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 6.1 Перечень вопросов к зачету

#### 1. Легкая атлетика

| Вид упражнения  | Пол | 1 курс |      |      |
|---|-----|--------|------|------|
|   |     | «5»    | «4»  | «3»  |
| Бег 100 м. (сек.)   | Ю   | 14,0   | 14,4 | 15,0 |
|   | Д   | 16,5   | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)                                       | Ю   | 3,40   | 3,50 | 4,0  |
|   | Д   | 1,55   | 2,0  | 2,15 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)                       | Ю   | 4,30   | 4,0  | 3,80 |
|   | Д   | 3,40   | 3,20 | 3,0  |
| Метание гранаты 700г., 500 г. (м. см.)                                | Ю   | 29     | 25   | 23   |
|   | Д   | 18     | 13   | 11   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д   | 30     | 25   | 20   |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз)                             | Ю   | 11     | 9    | 7    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)                          | Ю   | 30     | 25   | 20   |
|   | Д   | 10     | 8    | 6    |
| Приседание на одной ноге без опоры                                    | Ю   | 10/10  | 8/8  | 6/6  |
|   | Д   | 8/8    | 6/6  | 5/5  |

#### 2. Спортивные игры

| Вид упражнения   | Пол | 1 курс |     |     |
|--|-----|--------|-----|-----|
|  |     | «5»    | «4» | «3» |
| <b>Баскетбол</b>   |     |        |     |     |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)                  | Ю   | 6      | 5   | 4   |
|  | Д   | 5      | 4   | 3   |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)                     | Ю   | 5      | 4   | 3   |
|  | Д   | 5      | 4   | 3   |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д   | 25     | 20  | 15  |
| <b>Волейбол</b>  |     |        |     |     |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)                | Ю   | 4      | 3   | 2   |
|  | Д   | 4      | 3   | 2   |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)        | Д   | 13     | 10  | 8   |
| Передача мяча двумя руками через сетку в парах                               | Ю   | 10     | 8   | 6   |

| Вид упражнения           | Пол | 1 курс |     |     |
|--------------------------|-----|--------|-----|-----|
|                          |     | «5»    | «4» | «3» |
| <b>Футбол</b>            |     |        |     |     |
| Ведение мяча (2x15м/сек) | Ю   | 8.8    | 8.9 | 9.0 |

|                                    |   |     |     |     |
|------------------------------------|---|-----|-----|-----|
|                                    | Д | 9.0 | 9.3 | 9.5 |
| Удары по воротам на точность (7 м) | Ю | 10  | 9   | 8   |
|                                    | Д | 8   | 7   | 6   |
| Набивание мяча ногами (кол-во раз) | Ю | 35  | 30  | 26  |
|                                    | Д | 25  | 20  | 16  |

### 3. Лыжи

| Вид упражнения                 | Пол | 1 курс |       |       |
|--------------------------------|-----|--------|-------|-------|
|                                |     | «5»    | «4»   | «3»   |
| 5 км ход классический (мин.,с) | Ю   | 23.50  | 25.00 | 26.25 |
| 5 км ход свободный (мин.,с)    | Ю   | 21.00  | 23.00 | 25.00 |
| 3 км ход классический (мин.,с) | Д   | 18.00  | 19.00 | 20.00 |
| 3 км ход свободный (мин.,с)    | Д   | 16.30  | 17.30 | 19.00 |

### 4. Плавание

| Вид упражнения                   | Пол | 1 курс |      |      |
|----------------------------------|-----|--------|------|------|
|                                  |     | «5»    | «4»  | «3»  |
| Плавание 50 м                    | Ю   | 42     | 46   | 48   |
|                                  | Д   | 1,00   | 1,08 | 1,15 |
| Плавание 300 м без учета времени | Ю   | 300    | 250  | 200  |
|                                  | Д   | 200    | 150  | 100  |
| Нырание на дальность             | Ю   | 20     | 17   | 12   |

### 5. Гимнастика

Критерии оценки:

*Упражнения на перекладине (подъем переворотом):*

«5» - 8 раз

«4» - 5 раз

«3» - 3 раза

*Вольные упражнения:*

«5» - 32 счета

«4» - 16 счетов

«3» - 8 счетов

*Прыжки через «козла»:*

«5» - прыжок, согнув ноги в ширину

«4» - вскок в упор присев, соскок, прогнувшись

«3» - прыжок ноги врозь в ширину

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст, лет | Оценка      |           |                     |             |           |            |
|-------|------------------------|--|--------------|-------------|-----------|---------------------|-------------|-----------|------------|
|       |                        |  |              | Юноши       |           |                     | Девушки     |           |            |
|       |                        |  |              | 5           | 4         | 3                   | 5           | 4         | 3          |
| 1     | Скоростные             | Бег 30 м, с  | 16           | 4,4 и выше  | 5,1–4,8   | 5,2 и ниже<br>5,2   | 4,8 и выше  | 5,9–5,3   | 6,1 и ниже |
|       |                        |  | 17           | 4,3         | 5,0–4,7   |                     | 4,8         | 5,9–5,3   | 6,1        |
| 2     | Координационные        | Челночный бег 3×10 м, с  | 16           | 7,3 и выше  | 8,0–7,7   | 8,2 и ниже<br>8,1   | 8,4 и выше  | 9,3–8,7   | 9,7 и ниже |
|       |                        |  | 17           | 7,2         | 7,9–7,5   |                     | 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<br>190   | 210 и выше  | 170–190   | 160 и ниже |
|       |                        |  | 17           | 240         | 205–220   |                     | 210         | 170–190   | 160        |
| 4     | Выносливость           | 6-ти минутный бег, м   | 16           | 1500 и выше | 1300–1400 | 1100 и ниже<br>1100 | 1300 и выше | 1050–1200 | 900 и ниже |
|       |                        |  | 17           | 1500        | 1300–1400 |                     | 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, кол-во 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          |

