

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.05.2025 15:08:19  
Уникальный программный ключ:  
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfb810e205

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности**

**26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей**

**Квалификация: Техник водных путей с правом эксплуатации судовых  
энергетических установок**

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «СГУВТ» структурное подразделение СПО  
Новосибирское командное речное училище имени С.И. Дежнева

---

---

Разработчики:  
Мошкин В.В., преподаватель, Шведов Э.Е., преподаватель, Войтенко И.В., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                | стр. |
|--------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                | 4    |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                   | 5    |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                             | 16   |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                   | 17   |
| 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ                | 20   |
| 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ | 22   |

## **. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

##### ***Очная форма обучения***

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 146 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

##### ***Заочная форма обучения***

максимальной учебной нагрузки обучающегося 170 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                      | Объем часов<br>О                    | Объем часов<br>З |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 170                                 | 170              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 146                                 | 2                |
| в том числе:                                            |                                     |                  |
| лекции                                                  | -                                   | 2                |
| лабораторные занятия                                    | -                                   | -                |
| практические занятия                                    | 146                                 | -                |
| контрольные работы                                      | -                                   | -                |
| курсовая работа                                         | -                                   | -                |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>      | 24                                  | 168              |
| в том числе:                                            |                                     |                  |
| контрольная работа                                      |                                     |                  |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i>                 | дифференцированного зачета<br>4,6,8 | зачета<br>1      |

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

| Наименование разделов и тем                                                             | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов<br>О | Объем часов<br>З | Осваиваемые компетенции           | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| 1                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                | 4                | 5                                 | 6                |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>34</b>        | <b>60</b>        |                                   |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Бег на короткие дистанции.</b><br><b>Прыжок в длину с места.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  |                                   |                  |
|                                                                                         | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.<br>2. Техника прыжка в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | ОК02,<br>ОК03,<br>ОК06,<br>ОК07   |                  |
|                                                                                         | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                  |                                   |                  |
|                                                                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>12</b>        |                  |                                   | <b>2</b>         |
|                                                                                         | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив<br>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. |                  |                  |                                   |                  |
|                                                                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  |                                   |                  |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.<br>Техника прыжка в длину с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>1</b>         | <b>20</b>        |                                   |                  |
| <b>Тема 1.2.</b><br><b>Бег на длинные дистанции.</b>                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | ОК02,<br>ОК03,<br>ОК06-07<br>ОК11 |                  |
|                                                                                         | 1. Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  |                                   |                  |
|                                                                                         | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                  |                                   |                  |
|                                                                                         | <b>Практические занятия</b><br>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.        | <b>6</b>         |                  |                                   | <b>2</b>         |
|                                                                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  |                                   |                  |
|                                                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Техника бега по дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b>         | <b>20</b>        |                                   |                  |
|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                  |                                   |                  |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |    |                                 |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------------------|---|
|                                                                                                                                              | Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |    |                                 |   |
| <b>Тема 1. 3.</b><br><b>Бег на средние дистанции</b><br><b>Прыжок в длину с разбега.</b><br><b>Метание снарядов.</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |                                 | 2 |
|                                                                                                                                              | 1. Техника бега на средние дистанции.<br>2. Техника прыжка в длину с разбега.<br>3. Техника метания снарядов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |    | OK02,<br>OK03,<br>OK06,<br>OK07 |   |
|                                                                                                                                              | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |    |                                 |   |
|                                                                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12 |    |                                 | 2 |
|                                                                                                                                              | Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.<br>Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив |    |    |                                 |   |
|                                                                                                                                              | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |                                 |   |
|                                                                                                                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | 20 |                                 | 2 |
|                                                                                                                                              | Техника бега на средние дистанции.<br>Техника прыжка в длину с разбега.<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |    |                                 |   |
| <b>Раздел 2.Баскетбол</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 26 |    |                                 |   |
| <b>Тема 2.1.</b><br><b>Техника</b><br><b>выполнения ведения</b><br><b>мяча, передачи и</b><br><b>броска мяча в</b><br><b>кольцо с места.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |                                 |   |
|                                                                                                                                              | 1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    | OK02,<br>OK03,<br>OK06,<br>OK07 |   |
|                                                                                                                                              | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |    |                                 |   |
|                                                                                                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |    |                                 | 2 |
|                                                                                                                                              | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |    |                                 |   |
|                                                                                                                                              | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |                                 |   |
| <b>Тема 2.2.</b><br><b>Техника выполнения</b><br><b>ведения и передачи мяча в</b>                                                            | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |    |                                 |   |
|                                                                                                                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |                                 |   |
|                                                                                                                                              | 1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    | OK02,<br>OK03,                  | 2 |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |           |  |                                         |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------------------------------------|----------|
| движении, ведение –2 шага – бросок.                                                                                      | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                      |           |  | OK07                                    |          |
|                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>  |  |                                         | <b>2</b> |
|                                                                                                                          | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок».           |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                       |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                |           |  |                                         |          |
| Тема 2. 3.<br>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. |           |  | OK02,<br>OK03,<br>OK06,<br>OK07<br>OK11 |          |
|                                                                                                                          | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                      |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>  |  |                                         | <b>2</b> |
|                                                                                                                          | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.                            |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                       |           |  |                                         |          |
| Тема 2.4.Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.                                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                     |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | 1.Техника владения баскетбольным мячом.                                                                                                                                                                                  |           |  | OK02,<br>OK03,<br>OK07                  |          |
|                                                                                                                          | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                      |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>  |  |                                         | <b>2</b> |
|                                                                                                                          | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.                                                      |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                       |           |  |                                         |          |
| Раздел 3. Волейбол                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                |           |  |                                         |          |
|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          | <b>24</b> |  |                                         |          |

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |  |                                         |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------------------------------------|---|
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |  | OK02,<br>OK03,<br>OK06,<br>OK07<br>OK11 |   |
|                                                                                                       | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b> |  |                                         | 2 |
|                                                                                                       | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |  |                                         |   |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>                                  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |  | OK02,<br>OK03,<br>OK07                  |   |
|                                                                                                       | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b> |  |                                         | 2 |
|                                                                                                       | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |                                         |   |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Техника прямого нападающего удара.</b>                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | 1. Техника прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |  | OK02,<br>OK03,<br>OK07                  |   |
|                                                                                                       | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2</b> |  |                                         | 2 |
| <b>Тема 3.4.</b><br><b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>                     | Отработка техники прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | 1. Техника прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |  | OK02,<br>OK03,<br>OK07                  |   |
|                                                                                                       | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |  |                                         |   |
|                                                                                                       | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b> |  |                                         | 2 |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |  |  |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--|--|
|                                                             | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. |           |           |  |  |
|                                                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                         |           |           |  |  |
|                                                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Техника передачи мяча сверху, снизу, подача, блокировка, нападающий удар                                                                                                                                                      | <b>4</b>  |           |  |  |
| <b>Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>18</b> | <b>70</b> |  |  |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                |                                         |   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|-----------------------------------------|---|
| Тема 4.1. Самбо                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 2              | ОК02,<br>ОК03,<br>ОК06,<br>ОК07<br>ОК11 | 2 |
|                                    | 1. Развитие силы. Соревнования внутри группы.<br>2. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы.<br>3. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы.<br>4. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                |                                         |   |
|                                    | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                |                                         |   |
|                                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 14 |                |                                         | 2 |
|                                    | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций.<br>Развитие силы. Соревнования внутри группы.<br>Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы.<br>Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы.<br>Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств.<br>Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.<br>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения в паре с партнером набивными мячами и резиновыми бинтами способы группировки, приемы самостраховки, упражнения для выведения из равновесия |    |                |                                         |   |
|                                    | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                |                                         |   |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Контрольная работа<br>Развитие силы. Соревнования внутри группы.<br>Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы.<br>Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы.<br>Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  | 68<br>10<br>58 |                                         | 2 |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 24 | 30             |                                         |   |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |                                         |   |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------|---|
| <b>Тема 5.1.<br/>Лыжная подготовка.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           | OK02,<br>OK03,<br>OK06,<br>OK07<br>OK11 |   |
|                                         | 1. Лыжная подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           |                                         |   |
|                                         | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |                                         |   |
|                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>20</b> |           |                                         | 2 |
|                                         | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 10 км (юноши).                                                                   |           |           |                                         |   |
|                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |                                         |   |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Лыжная подготовка<br>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прохождение дистанций до 10 км (юноши). | <b>4</b>  | <b>30</b> |                                         | 2 |
| <b>Раздел 6. Настольный теннис</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |           |                                         |   |
| <b>Тема 6.1.<br/>Настольный теннис</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           | OK02,<br>OK03,<br>OK06,<br>OK07<br>OK11 |   |
|                                         | 1. Техника игры в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           |                                         |   |
|                                         | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |           |                                         |   |
|                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> |           |                                         | 2 |
|                                         | Совершенствование техники игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Соревнования внутри группы.                                                                                                                                                                                                                                                     |           |           |                                         |   |
|                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |           |                                         |   |
|                                         | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |                                         |   |
| <b>Раздел 7. Плавание</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>24</b> |           |                                         |   |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |            |                                         |          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----------------------------------------|----------|
| <b>Тема 7.1.<br/>Плавание.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |            |                                         |          |
|                                | 1. Меры безопасности при занятиях на воде.<br>2. Ознакомление с техникой плавания разными способами.<br>3. Ознакомление с техникой ныряния.<br>4. Ознакомление с техникой спасения утопающих.<br>5. Прикладное значение плавания для речников.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |            | OK02,<br>OK03,<br>OK06,<br>OK07<br>OK11 |          |
|                                | Лабораторные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |            |                                         |          |
|                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>24</b>  |            |                                         | <b>2</b> |
|                                | Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше и воде.<br>Обучение плаванию способом кроль на груди. Координация работы рук и ног. Дыхание.<br>Обучение плаванию способом кроль на спине. Координация работы рук и ног. Дыхание.<br>Обучение плаванию способом брасс. Координация работы рук и ног. Дыхание.<br>Обучение технике ныряния. Координация работы рук и ног.<br>Обучение технике спасения утопающих.<br>Прикладное значение плавания для речников.<br>Контрольное проплавание дистанции 50 м разными способами и 400 м вольным стилем. |            |            |                                         |          |
|                                | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |            |                                         |          |
|                                | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |            |                                         |          |
|                                | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>170</b> | <b>170</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 ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины 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, канаты, брусья, кольца, гимнастическое бревно, теннисные столы;
- 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. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование.
2. Физическая культура: учебное пособие / под редакцией С. В. Пахомовой – Новосибирск: Сибир. гос. унив. водн. трансп., 2016 – 403 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/viewer/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy452538#page/5>

*Дополнительные источники:*

4. Сафонова, С. Н. Развитие координационных способностей студентов: практикум/ С. Н. Сафонова, Г. В. Макаревич, И. В. Рязанцев. – Новосибирск: Сибир. гос. унив. водн. трансп., 2018. – 38с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

##### 4.1 Уровень усвоения дисциплины

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения,<br/>усвоенные знания)</b>                                                                               | <b>Основные показатели<br/>оценки результата</b>                                                      | <b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Должен уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | демонстрация умения для физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья             | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |
| <b>Должен знать:</b><br>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | представление о физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | наблюдение за поведением учащихся в процессе учебной деятельности                                                                                                    |
| основы здорового образа жизни                                                                                                                         | представление о здоровом образе жизни                                                                 | наблюдение за поведением учащихся в процессе учебной деятельности                                                                                                    |

##### 4.2 Оценка компетенций

| <b>Формируемые компетенции<br/>(профессиональные и общие компетенции)</b>                              | <b>Основные показатели<br/>оценки результата</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | демонстрация умения распознавать задачу или проблему в социальном контексте; анализировать задачу или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                 | составлять план действия;<br>определять необходимые ресурсы;                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                                                              | демонстрация умения определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | демонстрация умения определять и выстраивать траектории самообразования                                                                                                                                                                                                                                         | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                           | демонстрация умения взаимодействовать с коллегами, руководством                                                                                                                                                                                                                                                 | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста                                                                    | демонстрация умения грамотно излагать свои мысли на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе                                                                                                                                                                                         | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих                                                                                                | демонстрация знания сущности гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей                                                                                                                                                                                                                      | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях,                          |

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   | дифференцированный зачет                                                                                                                                             |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                         | демонстрация умения соблюдать нормы экологической безопасности                                                                                    | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | демонстрация умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |
| ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках                                                                                                   | демонстрация умения применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач                                               | сдача контрольных нормативов, экспертная оценка состояния физического здоровья и физического развития обучающихся на практических занятиях, дифференцированный зачет |

## 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 5.1 Методические рекомендации преподавателю

Учебным планом на изучение дисциплины отводится 3- 8 семестры. Учебная работа проводится в форме аудиторных занятий: теоретических 0 часов, практических занятий 146 часов и самостоятельной работы 24 часа.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение в целях реализации компетентностного 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 | Раздел 1. Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | Метод работы в малых группах |
| 2 | Раздел 2. Атлетическая гимнастика                  | Метод работы в малых группах |
| 3 | Раздел 3. Спортивные игры                          | Метод работы в малых группах |

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

### 5.2 Методические рекомендации для студентов

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку программой дисциплины отводится 16 часов. Данное время студенты планируют по индивидуальному плану, ориентируясь на перечень контрольных вопросов (п. 6.1.) и список учебной литературы, рекомендуемый в качестве основной и дополнительной. Самостоятельная работа студентов реализуется под руководством преподавателя (консультации, помощь в подготовке к практическим и домашним работам и др.) и индивидуальную работу студента, заключающуюся в выполнении практических работ.

Для качественного освоения дисциплины студентам необходимо посещать аудиторные занятия, выполнять следующие требования.

В семестрах обучающийся должен выполнить:

- входной контроль;
- выполнение 72 практических занятий;
- сдача контрольных нормативов.

**6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

**6.1 Перечень вопросов к дифференцированному зачету**

**Таблица нормативов по ОФП**

| №<br>п/п | Вид упражнения                    |       |   | 2 КУРС |      |      | 3 КУРС |      |      | 4 КУРС |      |      |
|----------|-----------------------------------|-------|---|--------|------|------|--------|------|------|--------|------|------|
|          |                                   |       |   | 5      | 4    | 3    | 5      | 4    | 3    | 5      | 4    | 3    |
| 1        | Бег (сек)                         | 100м  | Ю | 14,2   | 14,5 | 15,0 | 13,8   | 14,2 | 14,5 | 13,5   | 14,0 | 14,5 |
|          |                                   | 100м  | Д | 16,5   | 17,0 | 17,5 | 16,2   | 16,8 | 17,3 | 16,2   | 16,8 | 17,3 |
|          |                                   | 300м  | Ю | 48,0   | 50,0 | 52,0 | 47,0   | 49,0 | 51,0 | 47,0   | 49,0 | 51,0 |
|          |                                   | 400м  | Ю | 1,08   | 1,12 | 1,16 | 1,06   | 1,10 | 1,15 | 1,05   | 1,10 | 1,15 |
|          |                                   | 500м  | Д | 1,55   | 2,00 | 2,05 | 1,50   | 1,55 | 2,00 | 1,50   | 1,55 | 2,00 |
|          |                                   | 1000м | Ю | 3,40   | 3,50 | 4,10 | 3,30   | 3,40 | 3,50 | 3,30   | 3,40 | 3,50 |
| 2        | Прыжки в длину с места (см)       |       | Д | 165    | 155  | 145  | 170    | 160  | 150  | 170    | 160  | 150  |
|          |                                   |       | Ю | 220    | 210  | 200  | 230    | 220  | 210  | 240    | 225  | 210  |
| 3        | Прыжки в длину с разбега (см)     |       | Ю | 450    | 420  | 400  | 470    | 440  | 420  | 470    | 440  | 420  |
|          |                                   |       | Д | 340    | 320  | 300  | 350    | 330  | 300  | 350    | 330  | 300  |
| 4        | Метание гранаты                   |       | Ю | 35     | 32   | 30   | 38     | 35   | 33   | 38     | 35   | 33   |
| 5        | Подтягивание                      |       | Ю | 12     | 9    | 7    | 13     | 10   | 8    | 14     | 12   | 10   |
| 6        | Поднимание туловища лежа на спине |       | Ю | 40     | 35   | 30   | 45     | 40   | 35   | 45     | 40   | 35   |
|          |                                   |       | Д | 35     | 30   | 25   | 35     | 30   | 25   | 36     | 32   | 28   |
| 7        | Подъем ног в висе на перекладине  |       |   | 12     | 10   | 8    | 13     | 11   | 9    | 14     | 12   | 10   |
| 8        | Разгибание рук в упоре лежа       |       | Ю | 35     | 30   | 25   | 40     | 35   | 30   | 40     | 35   | 30   |
|          |                                   |       | Д | 13     | 11   | 9    | 14     | 12   | 10   | 14     | 12   | 10   |
| 9        | Плавание 50м (в/с)                |       | Ю | 45     | 50   | б/у  | 42     | 48   | 59   | 42     | 48   | 59   |
|          |                                   |       | Д | 1,05   | 1,10 | б/у  | 1,00   | 1,05 | б/у  | 1,00   | 1,05 | б/у  |
| 10       | Прыжки на скакалке                |       |   | 110    | 100  | 95   | 120    | 110  | 100  | 120    | 110  | 100  |
| 11       | Приседание на одной ноге          |       | Ю | 12     | 10   | 8    | 15     | 12   | 9    | 15     | 12   | 9    |
|          |                                   |       | Д | 10     | 8    | 6    | 12     | 9    | 7    | 12     | 10   | 8    |
| 12       | Жим гири 16 кг одной рукой        |       | Ю | 10     | 8    | 6    | 15     | 12   | 10   | 15     | 12   | 10   |
| 13       | Лыжные гонки                      | 3     | Д | 18     | 19   | 20   | 17     | 18   | 19   | 17     | 18   | 19   |
|          |                                   | 5     | Ю | 23     | 25   | 26   | 22     | 24   | 26   | 22     | 24   | 26   |

РАССМОТРЕНО  
на учебно-методическом совете  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Протокол № «\_\_\_»

**Лист изменений  
в рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»  
специальности 26.02.03 Судовождение**

Дополнения и изменения к рабочей программе Физическая культура на 2024/2025 учебный год по специальности 26.02.03 Судовождение.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

| № | Внесенные изменения                                                  |
|---|----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Корректировка тематического плана в связи изменениями учебного плана |

Дополнения и изменения в рабочей программе рассмотрены и одобрены на заседании ЦК

\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /