

Приложение  
к ОПОП по специальности  
26.02.02 Судостроение

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 26.02.02 Судостроение  
среднего профессионального образования  
(базовой подготовки)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ /<br/>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>         | 5    |
| <b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ /<br/>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>                 | 5    |
| <b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ /<br/>ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b>              | 8    |
| <b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ</b> | 11   |

# 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 26.02.02 Судостроение (базовой подготовки).

### 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 26.02.02 Судостроение и овладению профессиональными и общими компетенциями:

| Код  | Наименование результата обучения   |
|------|--|
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды(подчиненных), результат выполнения заданий.   |

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

| Освоенные ОК                 | Код и наименование умений  | Код и наименование знаний   |
|------------------------------|--|---|
| ОК 2<br>ОК 3<br>ОК 6<br>ОК 7 | У 1.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | З 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>З 1.2 основы здорового образа жизни. |

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

| Коды профессиональных компетенций | Наименования учебной дисциплины | Всего часов | Макс. учебная нагрузка | в т. ч. вариативных часов | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов) |  |                      |                                     |  | Практика       |   |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|------------------------|---------------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|--|----------------|---|
|                                   |                                 |             |                        |                           | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося  |  |                      | Самостоятельная работа обучающегося |  | Учебная, часов | Произв. (по профилю специальности), часов |
|                                   |                                 |             |                        |                           | Всего, часов   | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов | в т.ч. лекции, часов | Всего, часов                        | в т.ч. курсовая работа (проект), часов |                |   |
| <b>1</b>                          | <b>2</b>                        | <b>3</b>    | <b>4</b>               | <b>5</b>                  | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>             | <b>9</b>                            | <b>10</b>                              | <b>11</b>      | <b>12</b>                                 |
|                                   | ОГСЭ 04. Физическая культура.   | <b>360</b>  | <b>360</b>             |                           | <b>360</b>   | <b>178</b>   | <b>2</b>             | <b>180</b>                          | <b>-</b>                               |                |   |
|                                   | Всего:                          | <b>360</b>  | <b>360</b>             |                           | <b>360</b>   | <b>178</b>   | <b>2</b>             | <b>180</b>                          |  |                |   |

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура

| Наименование МДК, разделов и тем  | Содержание учебного материала  | Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся | Обязательная учебная нагрузка (час) |                          | Самостоятельная работа | Умения, знания |                              | Информационно-техническое обеспечение |                   | Формы и виды контроля            |
|---|--|---|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|----------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
|   |  |   | Теоретические                       | Лабораторно-практические |                        | У              | З                            | Информационные источники              | Средства обучения |                                  |
| 1   | 2  | 3   | 4                                   | 5                        | 6                      | 7              | 8                            | 9                                     | 10                | 11                               |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>                                     |  |   |                                     |                          |                        |                |                              |                                       |                   |                                  |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> | 1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» |   | 2                                   | 4                        | 6                      | <b>У1.1</b>    | <b>З 1.1</b><br><b>З 1.2</b> | 1.1<br>2.1                            |                   | Фронтальная беседа, устный опрос |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>                |  |   |                                     |                          |                        |                |                              |                                       |                   |                                  |

|   |  |  |  |    |    |             |                              |            |  |   |
|---|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|
| <p><b>Тема 2.1.</b><br/><b>Легкая атлетика.</b><br/><b>Кроссовая подготовка</b></p> | <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br/>-воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> | <p>«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м»<br/>«Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений упражнений легкоатлетов. Бег на 100м»<br/>«Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег»<br/>«Прыжок в длину с места»</p> |  | 34 | 34 | <b>У1.1</b> | <b>З 1.1</b><br><b>З 1.2</b> | 1.1<br>2.1 |  | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
|---|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|

|  |  |  |  |    |    |             |                              |            |  |   |
|--|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|
| <p><b>Тема 2.2.</b><br/><b>Общая физическая подготовка</b></p> | <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> | <p>«Комплекс общеразвивающих упражнений»<br/>«Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп»<br/>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп»<br/>«Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку»<br/>«Подъем туловища из положения лежа на спине» за 1 мин.»<br/>«Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа»<br/>«Подтягивания»<br/>«Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени<br/>«Челночный бег»</p> |  | 34 | 34 | <b>У1.1</b> | <b>З 1.1</b><br><b>З 1.2</b> | 1.1<br>2.1 |  | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
|--|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|

|   |  |   |  |    |    |             |                              |            |  |   |
|---|--|---|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|
| <p><b>Тема 2.3.</b><br/><b>Спортивные</b><br/><b>игры. Волейбол</b></p>             |  | <p>«Техника безопасности на занятиях по волейболу.<br/>«Обучение верхней, нижней передаче.<br/>Обучение стойке волейболиста, верхней подаче»<br/>«Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару»<br/>«Обучение блокированию.»<br/>«Двусторонняя игра»<br/>«Передача мяча в парах сверху»<br/>«Подача мяча по зонам»<br/>«Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»</p> |  | 30 | 30 | <b>У1.1</b> | <b>З 1.1</b><br><b>З 1.2</b> | 1.1<br>2.1 |  | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
| <p><b>Тема 2.4.</b><br/><b>Спортивные</b><br/><b>игры.</b><br/><b>Баскетбол</b></p> |  | <p>«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»<br/>«Эстафеты с</p>  |  | 30 | 30 | <b>У1.1</b> | <b>З 1.1</b><br><b>З 1.2</b> | 1.1<br>2.1 |  | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |



|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p>баскетбольными мячами»</p> <p>«Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам»</p> <p>«Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»,</p> <p>«Совершенствование тактических и технических действий в игре»</p> <p>«Обучение тактике нападения, тактике защиты»</p> <p>«Передача мяча в парах за 1 мин.»</p> <p>«Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения»</p> <p>«Бросок по кольцу с двух шагов после отскока»</p> <p>«Штрафные броски»</p> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

|   |  |  |  |    |    |             |                              |            |  |                                   |
|---|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|-----------------------------------|
| <p><b>Тема 2.5.</b><br/><b>Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</b></p> | <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br/>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br/>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом.<br/>Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br/>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.<br/>Акцентированное развитие</p> | <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.<br/>2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:<br/>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;<br/>- воспитание силовой выносливости в процессе</p> |  | 22 | 22 | <b>У1.1</b> | <b>З 1.1</b><br><b>З 1.2</b> | 1.1<br>2.1 |  | выполнение индивидуальных заданий |
|---|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|-----------------------------------|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  | <p>гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> | <p>занятий атлетической гимнастикой;<br/>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br/>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.<br/>3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.</p> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|   |   |   |  |    |    |             |                              |            |  |   |
|---|---|---|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|
| <p><b>Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФ)</b></p> | <p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-Прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Элементы борьбы. Основные положения, стойки, захваты, передвижения в борьбе. Обучение падению, страховке и само страховке. Применение элементов борьбы в самообороне.</p> | <p>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп»<br/> «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног»<br/> «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса»<br/> «Комплекс упражнений ГТО»</p> |  | 24 | 24 | <b>У1.1</b> | <b>З 1.1</b><br><b>З 1.2</b> | 1.1<br>2.1 |  | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
|---|---|---|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|

|                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <b>Промежуточная аттестация</b> | <b>Дифференцированный зачет</b> |
|---------------------------------|---------------------------------|

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **1. Основные источники:**

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

#### **2. Дополнительные источники:**

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт

URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;

- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;

- преподаватели должны проходить стажировку в профильных<sup>1</sup> организациях не реже 1 раза в 3 года.