

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины «Физическая культура»
для специальности 26.02.03 Судовождение
(базовой и углубленной подготовки)

2 026 г.

1 Паспорт программы учебной дисциплины

1.1 Область применения программы
Авторская программа учебной дисциплины является частью основной профессионально образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:
- 26.02.03 Судовождение

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
Дисциплина входит в состав дисциплин: Профессиональный цикл.

1.3 В результате изучения дисциплины студент должен освоить следующие общие (профессиональные) компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в про

В результате освоения дисциплины у обучающихся по углубленной подготовке формируются общие компетенции, включающие в себя способность:

В результате освоения дисциплины у обучающихся по базовой подготовке формируются профессиональные компетенции, соответствующие основным видам профессионально деятельности:

В результате освоения дисциплины у обучающихся по углубленной подготовке формируются профессиональные компетенции, соответствующие основным видам профессиональной деятельности:

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Учебная нагрузка обучающихся, час.				2 курс 3 Семестр				2 курс 4 Семестр				3 курс 5 семестр				3 курс 6 семестр				4 курс 7 семестр				4 курс 8 семестр			
Максимальная	Самостоятельная	обязательная		Максимальная	Самостоятельная	обязательная		Максимальная	Самостоятельная	обязательная		Максимальная	Самостоятельная	обязательная		Максимальная	Самостоятельная	обязательная		Максимальная	Самостоятельная	обязательная		Максимальная	Самостоятельная	обязательная	
		в том числе:				в том числе:				в том числе:				в том числе:				в том числе:				в том числе:				в том числе:	
		теоретическое обучение	лабораторные работы			теоретическое обучение	лабораторные работы			теоретическое обучение	лабораторные работы			теоретическое обучение	лабораторные работы			теоретическое обучение	лабораторные работы			теоретическое обучение	лабораторные работы			теоретическое обучение	лабораторные работы
160	160	2	158	32	32	2	30	32	32	2	32	32	32	2	32	20	20	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
			158				30		32				32				20		20		22		22		22		22

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
			Базовый	Углубленной подготовки
Тема 1. Роль физической культуры в профессиональном развитии и профилактике профессиональных заболеваний. Основы здорового образа жизни в условиях пов	Содержание учебного материала	2		
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	4		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	4		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 2. Легкая атлетика: 3. Упражнения для развития и совершенствования скоростно-силовых способностей: прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала	4		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 2. Легкая атлетика:	Содержание учебного материала	4		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			

Сертификат: 303D87BABE413C98AA7CC7A0835354FA
Владелец: Салахов Ильяс Рахимзянович
Действителен: с 22.05.2026 до 15.08.2027

Тема 2. Легкая атлетика: 4. Упражнения для совершенствования и развития общей выносливости	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика: 5. Совершенствование и развитие технической и тактической подготовки в условиях соревновательной деятельности.	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика:	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика: 2. Упражнения для совершенствования и развития силовой выносливости мышц ног и плеч.	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика: 3. Развитие и совершенствования вестибулярной устойчивости: выполнения вращений и равновесий	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика: 4. Развитие и совершенствования координации в движении	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 3. Гимнастика: 5. Техника выполнения гимнастических и акробатических комбинаций.	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Вolleyбол:	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Вolleyбол:	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Вolleyбол: 3. Совершенствование и развитие техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций.	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Вolleyбол: 4. Совершенствование и развитие техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности.	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Вolleyбол: 5. Совершенствование и совершенствования технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игро	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 2. Развитие и совершенствования координационных способностей средствами игры футбол.	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 3. Развитие и совершенствование техники ведения и передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.	Содержание учебного материала	4		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			

Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 4. Развитие и совершенствование техники удара по мячу низом/верхом в игре футбол.		4		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 5. Развитие совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельность		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол:		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 2. Развитие и совершенствование выносливости средствами игры баскетбол.		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 3. Развитие и совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 4. Развитие и совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.		8		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные и подвижные игры: Баскетбол: 5. Развитие и совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и		8		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 1. П		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 2. П		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 3. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 4. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед и		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 5. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 6. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание тулови		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 7. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег		6		
	Содержание учебного материала			
	Самостоятельная работа обучающихся: .			

Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Домашнее задание:			

4 Условия реализации
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

101 - спортивный зал

Оборудование и инвентарь: шведские стенки, скамейки, маты, коврики, скакалки, обручи; баскетбольный, волейбольные и футбольные мячи, баскетбольные кольца, волейбольные сетки, стол, ракетки и мячики для настольного тенниса, воланчики и ракетки для бадминтона, фишки, конусы, флажки, канат, гири.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:
1. Аллянов Ю. Н., Писменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
URL: <https://knigi-ro-teme.ru>
2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО. 2-е изд. испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2017. 188 с. Доступ из ЭБС «Юрайт».
URL: <https://www.biblio-online.ru/viewer/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26#page/2>

Дополнительные источники:
1. Физическая культура. 10-11 классы //Лях В.И.
2. Организация здорового образа жизни : курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения. Ч.1. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи / ВГУВТ; под ред.Ю.А.Журавлева. - Н.Новгород
3. Организация здорового образа жизни : курс лекций для студентов и курсантов всех направлений подготовки очного и заочного обучения. Ч.2. Актуальные вопросы валеологического образования и физического воспитания студенческой молодежи / ВГУВТ; под ред.Ю.А.Журавлева. - Н.Новгород.
4. Баранов, А.Н. Принципы обучения организации самостоятельной работы студентов, занимающихся оздоровительными видами спорта : учебно-методическое пособие / ВГУВТ. - Н.Новгород

5 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
Умения:	Форма контроля	Показатели
- Самостоятельно определять цели и составлять планы физкультурно-оздоровительной деятельности	Тестирование	
- Работать в команде эффективно взаимодействовать со сверстниками при решении тактических задач в спортивных играх, оказание взаимопомощи и страховки при освоении сложных физических упражнений; рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Тестирование	
Знания:	Форма контроля	Показатели
- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;		
- Оказание доврачебной помощи пострадавшему		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		