

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины «Физическая культура»
для специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок
(базовой и углубленной подготовки)

2026 г.

1 Паспорт программы учебной дисциплины

1.1 Область применения программы

Авторская программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

- 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

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 процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уро

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 профессиональной 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 46 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 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.					3 курс					3 курс				
					5 семестр					6 семестр				
Максимальная	Самостоятельная	обязательная			Максимальная	Самостоятельная	обязательная			Максимальная	Самостоятельная	обязательная		
		Вс	в том числе:				Вс	в том числе:				Вс	в том числе:	

			теоретическое обучение	лабораторные работы	практические занятия	курсовое проектирование				теоретическое обучение	лабораторные работы	практические занятия	курсовое проектирование				теоретическое обучение	лабораторные работы	практические занятия	курсовое проектирование
46		46	2	44	44		32		32	2	30	30		14		14		14	14	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
			Базовой подготовки	Углубленной подготовки
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 1. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и р	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ: Домашнее задание:			
Тема 5. Подготовка и сдача нормативов ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО): 2. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
	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: Поднимание тул	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 1. Роль физической	Содержание учебного материала	2		

культуры в профессиональном развитии и профилактике профессиональных заболеваний. Основы здорового образа жизни на судне.				
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 2. Легкая атлетика: 1. Упражнения для раз	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 2. Легкая атлетика: 2. Упражнения для ра	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 2. Легкая атлетика: 3. Упражнения для ра	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 2. Легкая атлетика: 4. Упражнения для ра	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 3. Прикладная гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 3. Прикладная гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 3. Прикладная гимнастика:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 4. Спортивные игры: Футбол: 2. Развитие и совершенствование координационных способностей средствами игры футбол.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
Тема 4. Спортивные игры:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			

Футбол: 3. Развитие и совершенствование техники ведения и передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.				
	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.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол: 1. Развитие и совершенствование скоростных способностей средствами игры волейбол	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол: 2. Развитие и совершенствование координационных способностей средствами игры волейбол.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол:	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Волейбол: 4. Развитие и совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			
	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 1. Развитие и совершенствование скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	Содержание учебного материала	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: .			
	Примерная тематика внеаудиторных самостоятельных работ:			

	Домашнее задание:			
Тема 4. Спортивные игры: Баскетбол: 2. Развитие и совершенствование выносливости средствами игры баскетбол.	Содержание учебного материала	2		
	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.	Содержание учебного материала	2		
	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.	Содержание учебного материала	2		
	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., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.

URL: <https://knigi-po-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	Тестирование	
Знания:	Форма контроля	Показатели
- 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		