

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ  
«Дальневосточное мореходное училище» (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет»

## Программа учебной дисциплины

### Физическая культура

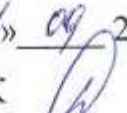
ПУД 02/05-11-02-69


*(уч. план 2022г.)*

26.02.03 Судовождение

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК ОГСЭД  
протокол № 1 от «1» 09 2022 г.  
председатель ПЦК  Моос Н.Н.

УТВЕРЖДАЮ  
зам. начальника по УВР  
 Д.В.Бублиенко  
протокол методического совета № 1  
«01» 09 2022г.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальностям.

Организация-разработчик: «ДМУ» (филиал) ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз

## Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины.....	2
2	Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
	2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3	Условия реализации программы дисциплины.....	12
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	13

## **1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО

### **Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

учебная дисциплина относится к обязательным дисциплинам общеобразовательной подготовки, изучаемым на базовом уровне.

### **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен достичь:

#### **личностных результатов:**

сознание обучающимися российской гражданской идентичности;  
готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  
наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  
целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

#### **метапредметных результатов:**

освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);  
умение использовать освоенные универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике;  
готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

#### **предметных результатов:**

сформированность представлений о ценности безопасного поведения для личности, общества и государства; знание правил безопасного поведения и способов их применения в собственном поведении;  
сформированность представлений о возможных источниках опасности в различных ситуациях (в быту, транспорте, общественных местах, в природной среде, в социуме, в цифровой среде); владение основными способами предупреждения опасных и экстремальных ситуаций; знать порядок действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;  
сформированность представлений о важности соблюдения правил дорожного движения всеми участниками движения, о правилах безопасности на транспорте; знание правил безопасного поведения на

транспорте, умение применять их на практике, знание о порядке действий в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях на транспорте; знать способы безопасного поведения в природной среде; умение применять их на практике; знать порядок действий при чрезвычайных ситуациях природного характера; сформированность представлений об экологической безопасности, ценности бережного отношения к природе, разумного природопользования;

владение основами медицинских знаний: владение приемами оказания первой помощи при неотложных состояниях, знание мер профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний, сохранения психического здоровья; сформированность представлений о здоровом образе жизни и его роли в сохранении психического и физического здоровья, негативного отношения к вредным привычкам; знания о необходимых действиях при чрезвычайных ситуациях биолого-социального характера;

знание основ безопасного, конструктивного общения, умение различать опасные явления в социальном взаимодействии, в том числе криминального характера; умение предупреждать опасные явления и противодействовать им;

сформированность нетерпимости к проявлениям насилия в социальном взаимодействии; знание способов безопасного поведения в цифровой среде; умение применять их на практике; умение распознавать опасности в цифровой среде (в том числе криминального характера, опасности вовлечения в деструктивную деятельность) и противодействовать им;

знание основ пожарной безопасности; умение применять их на практике для предупреждения пожаров; знать порядок действий при угрозе пожара и пожаре в быту, общественных местах, на транспорте, в природной среде; знать права и обязанности граждан в области пожарной безопасности;

сформированность представлений об опасности и негативном влиянии на жизнь личности, общества, государства экстремизма, терроризма; знать роль государства в противодействии терроризму; уметь различать приемы вовлечения в экстремистскую и террористическую деятельность и противодействовать им; знать порядок действий при объявлении разного уровня террористической опасности; знать порядок действий при угрозе совершения террористического акта, совершении террористического акта, проведении контртеррористической операции;

сформированность представлений о роли России в современном мире, угрозах военного характера, роли Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении мира; знание основ обороны государства и воинской службы; прав и обязанностей гражданина в области гражданской обороны; знать действия при сигналах гражданской обороны;

знание основ государственной политики в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций различного характера; знание задач и основных принципов организации Единой системы

предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, прав и обязанностей гражданина в этой области;  
знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;  
сформированность представлений о роли государства, общества и личности в обеспечении безопасности.

## 2 Структура и содержание учебной дисциплины

**Таблица 2.1 - Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
Лекционные занятия	15
Практические занятия	102
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания.		1
	2. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО.		1
	3. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		1
	4. Здоровье и определяющие его факторы.		2
	5. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой.		1
	6. Составляющие ЗОЖ.		1
	7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.		2
	8. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2
	9. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.		3
	<b>6</b>		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.		1
	2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.		1
	3. Основные принципы построения самостоятельных занятий, их гигиена.		2
	4. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		1
	5. Самоконтроль. Методы самоконтроля.		2
	6. Участие в спортивных соревнованиях.		2
	3		
	<b>6</b>		

психофизиологических качеств.			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Методика проведения разминки. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Отработка низкого старта. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	4	
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Упражнения для совершенствования техники бега. Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Проверка уровня физической подготовленности. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	2	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег. Определение ЧСС.	2	
Тема 2.4. Бег по пересеченной местности	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий.	2	
Тема 2.5. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b> Старт принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Игры на обучение техники эстафетного бега.	4	
Тема 2.6. Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления.	4	



		Прыжки в длину с места, отработка техники. Игры на обучение технике прыжков в длину.			
Тема 2.7. Метание малого мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		4		
	Ознакомление с техникой метания. Изучение техники бросковых шагов. ТБ при метании.				
	Держание мяча и бросок с места. Овладение финальным усилием при броске. Совершенствование техники метания мяча с разбега.				
Тема 2.8. Развитие физических качеств работников средствами и методами физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b>		2		
	1.	Физические способности, коррекция телосложения и функциональной подготовленности.			3
	2.	Физические качества. Развитие физических качеств.			3
	3.	Возрастные особенности развития.			3
	4.	Возможности и условия развития отдельных физических качеств работников.			3
		6			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>32</b>			
Тема 3.1. Техника игры	<b>Содержание учебного материала</b>		2		
	Техника игры в баскетбол. Выполнение тестов.				
	Стойки и передвижения. Ведение, передача, броски мяча, остановки. Выполнение контрольных тестов				
Тема 3.2. Тактика игры	<b>Содержание учебного материала</b>		4		
	Тактика игры.				
	Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении и защите.				
Тема 3.3. Ведение игры	<b>Содержание учебного материала</b>		4		
	Ведение и правила игры.				
	Учебные двусторонние игры в баскетбол с соблюдением правил соревнований.				
Тема 3.4. Обучение и закрепление ведения	<b>Содержание учебного материала</b>		8		
	Ведение и правила игры.				
	Выполнение комплекса упражнений на координацию движений.				3

игры	Учебные двусторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.		
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. 2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. 3. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. 4. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. 5. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1 1 1 2 1
Тема 4.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалиста.	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	4	1 1 1 2 3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся № 6.</b> 1. Работа с учебной литературой, интернет - ресурсами по подготовке реферата на тему «Профессиональные заболевания»; 2. Выполнять физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата; 3. Выполнять физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	4	

<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>44</b>	
Тема 5.1. Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. 1. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.		
Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки. <b>Практическое занятие № 21,22</b> 1 Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах.		
Тема 5.3. Оздоровительная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Составление комплекса оздоровительной гимнастики и его выполнение. 1 Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. 2 Дыхательные упражнения.		
Тема 5.4. Оздоровительная гимнастика работников профессиональной сферы.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	Составление комплекса оздоровительной гимнастики для работников профессиональной сферы и его выполнение. 1. Упражнения для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику варикозного расширения вен, плоскостопия, на формирование правильной походки.		
Тема 5.5 Атлетическая	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	Теоретические основы атлетической гимнастики.		

гимнастика		Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей предплечья и голени.		
Тема Ритмическая гимнастика	5.6.	<b>Содержание учебного материала</b> Теоретические основы ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей предплечья и голени.	6	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>			<b>39</b>	
Тема Техника игры	6.1.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника игры в волейбол. Выполнение корригирующей гимнастики для глаз. Стойки волейболиста. Прием, передача мяча. Подачи.	4	3
Тема Тактика игры	6.2.	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Групповые взаимодействия игроков.	8	
Тема Ведение игры	6.3.	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение игры. Учебные двусторонние игры в волейбол с применением тактических приемов.	8	
Тема Обучение и закрепление ведения игры	6.4.	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение и закрепление ведения игры. Учебные двусторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	10	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>3</b>	
		<b>Итого</b>	<b>117</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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной учебной дисциплины**

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

#### **Спортивное оборудование:**

Баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи; щиты, ворота, корзины, столы, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий ритмической гимнастикой (скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

#### **3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.
2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. – 214 с.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mossport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов