

Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Зеленодольский судостроительный колледж»  
(ГАПОУ «ЗСК»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по учебно-производственной  
работе ГАПОУ «Зеленодольский  
судостроительный колледж»  
Э.Ф. Резатдинов  
«01» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАПОУ «Зеленодольский  
судостроительный колледж»  
Т.А. Хакимуллин  
«01» 09 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
(ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА)  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 26.02.02 Судостроение

квалификация техник

форма обучения (очная)

Рассмотрено и одобрено на  
заседании педагогического совета.

Протокол № 1  
От «01» сентября 2023г.

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

26.02.02 Судостроение, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 26 ноября 2020 г. N 675 г. (для студентов с годом начала подготовки по учебному плану -2022).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Зеленодольский судостроительный колледж»

Разработчик (-и):

Сабитов В.З.- преподаватели общеобразовательных дисциплин ГАПОУ «Зеленодольский судостроительный колледж»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии дисциплин протокол № 1 от «01» сентября 2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

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

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по **специальности** среднего профессионального образования (далее СПО) входящей в состав укрупненной группы профессий **26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта**, по специальности **26.02.02 Судостроение**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08</b>	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Основы здорового образа жизни.
<b>ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 02, ОК 03, ОК 07</b>		О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	180
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	...
в т.ч.	
теоретическое обучение	нет
лабораторные работы ( <i>если предусмотрено</i> )	нет
практические занятия ( <i>если предусмотрено</i> )	178
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено для специальностей</i> )	нет
контрольная работа ( <i>если предусмотрено</i> )	нет
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<i>Консультации к промежуточной аттестации</i>	нет
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7 семестр) диф. зачета (8 семестр)</b>	да

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и форма организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Основы знаний.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия.</b> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег.</b>	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Стартовый разгон по прямой. Совершенствование техники бега на 100м.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 1.3.</b> <b>Бег 100м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100м, 4×400м.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении. Выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08

<b>Тема 1.4.</b> <b>Выполнение контрольных нормативов:</b> <b>челночный бег 3×10м.</b> <b>Подтягивание на высокой перекладине.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Стартовый разгон по виражу.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 1.5.</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с отягощением.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 1.6.</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с разбега.</b>	Техника выполнения прыжков в длину способом согнув ноги.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 1.7.</b> <b>Длительный бег.</b>	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 8-10 минут.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Совершенствование техники длительного бега. Кросс 2 км.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 1.8.</b> <b>Развитие выносливости.</b>	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Бег – 1000 м., без учета времени. Тренировка в подтягивании.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	<b>Раздел 2. Настольный теннис</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Техника безопасности</b>	<b>Практические занятия.</b>	4	

<b>при игре в настольный теннис. Стойки и перемещения теннисиста. Технические приемы.</b>	Общая физическая подготовка. Изучение техники подач.		OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Изучение техники игровых приемов.	4	
<b>Тема 2.2. Изучение правил игры. Выполнение контрольных нормативов.</b>	Судейство.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Контрольные нормативы. Техника подач, игровые приемы, правила игры в настольный теннис.	4	
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>33</b>	
<b>Тема 3.1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	<b>Практические занятия.</b>	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.		

<b>Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.</b>	Общая физическая подготовка. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 3.4. Техника выполнения бросков мяча</b>	Выполнение контрольных нормативов руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 3.5. Изучение тактики защиты и нападения.</b>	Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух-трех игроков. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 3.6. Круговая тренировка на уроках баскетбола.</b>	Круговая тренировка на уроках баскетбола. Комплекс №1. Комплекс №2.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 3.7. Совершенствование технических и тактических навыков игры в баскетбол.</b>	Эстафеты с элементами баскетбола в различных сочетаниях. Двухсторонняя игра в баскетбол.	4	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 3.8. Совершенствование</b>	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4	OK 02, OK 03, OK

<b>техники ведения мяча.</b>			04, ОК 07, ОК 08
	Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы.	4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.</b>	<b>Практические занятия.</b>	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Техника выполнения попеременного двушажного хода, попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км, изученным попеременными ходами.		
<b>Тема 4.2. Одновременные лыжные ходы.</b>	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.		

<b>Тема 4.3. Способы перехода с хода на ход.</b>	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.		
<b>Тема 4.4. Способы преодоления подъемов и спусков.</b>	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.5. Способы торможений. Прохождение дистанций.</b>	Выполнение торможения «плугом». упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. Техника передачи мяча.</b>	<b>Практические занятия.</b> Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Выполнение приема-передачи одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.		
	Изучение техники приема мяча двумя руками снизу.		
<b>Тема 5.2 Передача мяча двумя руками сверху в парах.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.		

<b>Тема 5.3. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
<b>Тема 5.4. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с волейбольными мячами. Изучение техники выполнения нижней подачи. Подача мяча по зонам. Учебная игра.	2	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 5.5. Контрольные нормативы.</b>	Выполнение контрольных нормативов.	2	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>			<b>11</b>
<b>Тема 6.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.</b>	<b>Практические занятия.</b>	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ).		
<b>Тема 6.2. Акробатические упражнения.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад, в сторону. Совершенствование техники кувыроков вперед и назад.		
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).		
<b>Тема 6.3. Контрольные нормативы.</b>	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов – К.Д.П.	2	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Выполнение контрольных нормативов.		

Раздел 7. Легкая атлетика		31	
	<b>Практические занятия.</b>		
<b>Тема 7.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный и челночный бег.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Стартовый разгон по прямой. Совершенствование техник бега на 100м.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 7.2. Бег 100м, на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100м, 4×400м.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 7.3. Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, подтягивание на высокой перекладине.</b>	Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Стартовый разгон по виражу.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 7.4. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места.</b>	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений с отягощением.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 7.5. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.</b>	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом согнув ноги.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 7.6. Длительный бег.</b>	Совершенствование техники длительного бега. Кросс 2 км.	3	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08

<b>Тема 7.7. Круговая тренировка по физической культуре на уроках легкой атлетики.</b>	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №1 (общеукрепляющий).	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №2 (для прыгунов).	3	
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на мете. Круговая тренировка по станциям. Комплекс №3 (для метателей).	3	
<b>Тема 7.8. Оздоровительный бег. Терренкур.</b>	Оздоровительный бег. Терренкур.	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 7.9. Подвижные игры.</b>	Полоса препятствий. Подвижные игры, развивающие прыгучесть.	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Тема 7.10. Контрольные нормативы.</b>	Выполнение контрольных нормативов.	3	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7 семестр) диф. зачета (8 семестр)</b>		12	OK 02, OK 03, OK 04, OK 07, OK 08
	<b>ВСЕГО</b>	<b>180</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

*Спортивный зал, в котором имеются:*

- Гимнастические скамейки;
- Стенки гимнастические;
- Скамейки гимнастические жёсткие;
- Стойки волейбольные универсальные с сеткой;
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;

*Тренажёрный зал, в котором имеются:*

- Велотренажёр (эргометр);
- Эллиптический тренажёр (аэробный);
- Силовой грузоблочный тренажёр;
- Двухпозиционный универсальный силовой тренажёр;
- Стойка для штанги;
- Штанга тренировочная;
- Машина Смита;
- Набор гантелей разного веса

*Технические средства обучения:*

- Телевизор с DVD плеером;
- Аудио центр;

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

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

1. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина – Ростов н /Д: Феникс, 2019. – 480 с.
  
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. – М.: Юрайт, 2019. – 794 с.

##### **3.2.2.Дополнительные источники:**

2. Кузьменко, Г. А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные

- качества обучающихся спортсменов / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2020.  
– 896 с.
3. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. -  
М.: Просвещение, 2019. – 304 с

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности	
Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля.
Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений	Дифференцированный зачет.

<p>Умение владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Сдача норм ГТО</p>	
<p>Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Применение знаний в профессиональном и социальном развитии</p>	
<p>Знание оздоровительной системы физического воспитания.</p>	<p>Применение оздоровительной системы физического воспитания</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля.</p>
<p>Знание основ здорового образа жизни</p>	<p>Соблюдение основ здорового образа жизни</p>	<p>Дифференцированный зачет.</p>

## **Лист регистрации изменений и дополнений рабочей программы**

<b>№ изм енения</b>	<b>Дата внесения изменения, проведения ревизии</b>	<b>Номера листов</b>	<b>Документ, на основании которого внесено изменение</b>	<b>Краткое содержание изменения</b>	<b>Ф.И.О. подпись</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>