

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.03.2026 17:18:09
Уникальный прогн «Минь-ин»
0a44cc3e5f5bb746f50173cba89718ffd301d635

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА – ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

для специальности технического профиля

26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»

Омск

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</u>	3
<i>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</i>	3
<i>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	4
<u>2. Структура и содержание дисциплины</u>	5
<i>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</i>	5
<i>2.2. Содержание дисциплины</i>	6
<u>3. Условия реализации дисциплины</u>	11
<i>3.1. Материально-техническое обеспечение</i>	11
<i>3.2. Учебно-методическое обеспечение</i>	12
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</u>	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: освоение системы научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры; умение их адаптивно, творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК.04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК.08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	178	176
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	178	176

2.2. Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
Раздел 1. Теоретические знания (2 часа)	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»
	2. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений
	3. Развитие необходимых умений и навыков в профессиональной деятельности: силовых качеств, выносливости, координации движений
	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями,	Содержание учебного материала
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки
	В том числе практических занятий

самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья
	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (60 часов)	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Оказание первой помощи при травмах
	2. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта
	3. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности
	4. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега
	6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности
	7. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Развитие силовых способностей
	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала
	В том числе, практических занятий
	1. Техника безопасности при атлетической гимнастике. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами

	2. Базовые упражнения атлетической гимнастики (жим штанги лёжа, приседание со штангой, становая тяга). Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины
	3. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой
	4. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности
	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала
	В том числе, практических занятий
	1. Техника безопасности при лыжной подготовке. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, душажные, бесшажные ходы
	2. Отработка техники лыжных ходов. Отработка техники поворотов на месте и в движении, техники спусков и подъёмов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольного норматива по прохождению дистанции: девушки 3 км, юноши 5 км.
	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 3. Спортивные игры (80 часов)	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям
	2. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. Выполнение контрольного норматива по выполнению подач в площадку
	3. Отработка нападающего удара. Командные действия игроков в

	нападении
	4. Учебная игра. Командные тактические действия в защите и нападении. Разбор правил и результатов игры
	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку
	2. Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Командные действия в защите и нападении
	3. Отработка техники игры в защите и нападении. Учебная игра
	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Техника безопасности по настольному теннису. Отработка техники: перемещений, стоек, способов держания ракетки, подач, накатов
	2. Совершенствование техники игры. Отработка подачи: подачи в заданную зону стола. Игра ударами слева и справа по диагонали. Учебная игра различными ударами без потери мяча
Тема 3.4. Футбол	Самостоятельная работа обучающихся
	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Техника безопасности на уроке по футболу. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой

	2. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра
	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (36 часов)	
Тема 4.1. ППФП обучаемых с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала
	В том числе, практических занятий
	1. Составление и выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда, комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха). Овладение прикладными навыками: вестибулярная устойчивость, координация движений. Висы на гимнастической стенке. Лазанье по канату
	2. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	3. Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи. Овладение прикладными навыками плавания. Плавание вольным стилем, плавание на спине, брассом, на боку. Техника погружения в воду из безопорного положения. Проплывание дистанций до 400 метров избранным способом. Передвижение под водой: проныривание способом торпеда и брасс
	Самостоятельная работа обучающихся
Всего: 178 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; столы для настольного тенниса, ракетки для игры в теннис, мячи для тенниса;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473073>.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

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

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура, спорт - наука и практика: журнал.- Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 1999. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name
2. Физическое воспитание и спортивная тренировка: журнал. -Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2011. - Выходит 4 р/год. Режим доступа: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики перенапряжения и профзаболеваний	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	Наблюдение в процессе практических занятий