

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.03.2026 17:15:45
Уникальный программный ключ:
0a44cc3e5f5bb746f50175c8a89718ffd301d635

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОГСЭ.04. «Физическая культура»**

для специальности технического профиля
26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

Омск

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общегуманитарного и социально – экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности: 26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок» при наличии среднего (полного) общего образования или начального профессионального образования.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3	- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	- содержания актуальной нормативно-правовой документации; - современной научной и профессиональной терминологии; - возможных траекторий профессионального развития и самообразования
ОК 4	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; - основ проектной деятельности
ОК 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий

	профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т. ч. в форме практической подготовки	160
в т. ч.:	
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	160
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачёт

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура II курс СМ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах		
	2. Техника беговых упражнений (бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег).		
	3. Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Бег на 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.		
	4. Бег по пересечённой местности. Особенности тактики бега на средние и длинные дистанции		
	В том числе практических занятий	8	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	2	
	Практическое занятие № 2 Отработка техники бега на средние дистанции. Отработка техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	2	

	Практическое занятие № 3. Отработка техники и тактики кроссового бега	2	
	Практическое занятие № 4. Отработка техники и тактики бега на длинные дистанции	2	
Тема № 2. Баскетбол	Содержание учебного материала	6	*** ОК 3, ОК 4, ОК 8
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол.		
	2. Стойки баскетболиста. Перемещения по площадке. Ведение мяча.		
	3. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.		
	4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 6. 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	
	Практическое занятие № 7. Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Командные действия в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие № 8. Отработка техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	

Тема № 3. Плавание	Содержание учебного материала	8	
	1. Меры безопасности при занятиях на воде. Ознакомление с правилами соревнований по плаванию.		
	2. Ознакомление с техникой плавания разными способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс.		
	3. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше и воде. Координация работы рук и ног. Дыхание.		
	4. Ознакомление с техникой ныряния и спасения утопающих.		
В том числе практических занятий		8	
	Практическое занятие № 9. Ознакомление со свойствами воды формирование навыков правильного горизонтального положения тела в воде и выдоха в воду. Изучение техники облегчённых способов плавания.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Практическое занятие № 10. Обучение плаванию способом кроль на груди, на спине. Согласование движения руками с дыханием, движения руками и ногами при задержанном дыхании. Плавание в полной координации.	2	
	Практическое занятие № 11. Обучение плаванию способом брасс. Овладение раздельной координацией: после полного движения руками и задержки их в исходном положении, выполнять полное движение ногами. Изучение общей координации движений ногами и руками с произвольным дыханием.	2	

	Практическое занятие № 12. Контрольное проплывание дистанции 400 метров любым способом без учёта времени. Ныряние в длину. Прыжки в воду вниз ногами.	2	
Тема № 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	1. Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	2. Особенности техники передвижения на лыжах одновременными ходами (одношажным, двушажным), передвижения на лыжах попеременными ходами (двушажный, четырёхшажный).		
	3. Особенности техники поворотов на месте и в движении.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 13. Ознакомление с техникой лыжных ходов: одновременно одношажным ходом, попеременно двушажным. Отработка техники лыжных ходов.	4	
	Практическое занятие № 14. Отработка техники поворотов на месте и в движении. Техника спусков и подъёмов.	2	
Тема № 5. Общепрофессиональная физическая подготовка (ОПФП)	Содержание учебного материала	8	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	1. Характеристики основных физических качеств человека: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Методы их развития. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.		

	2. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Виды тренировок по типу нагрузки. Составление индивидуального плана тренировок.		
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 15. Работа на тренажёрах. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Упражнения для коррекции фигуры.	2	
	Практическое занятие № 16. Упражнения для коррекции фигуры. Повышение силовой выносливости. Гиревой тренинг: циклическое выполнение упражнений с максимальным усилием в течение определенного времени.	2	
	Практическое занятие № 17. Комплексы упражнений для развития гибкости и ловкости.	2	
	Практическое занятие № 18. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.	2	
Тема №6. Волейбол.	Содержание учебного материала	6	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Основные правила соревнований.		

	2. Техника игры в волейбол: стойки и перемещения по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча.		
	3. Тактика игры в защите, в нападении. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 19. Отработка техники: перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками, подач.	2	
	Практическое занятие № 20. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча. Учебная игра. Командные действия в защите и нападении.	4	
Промежуточная аттестация:		<i>дифференцированный зачёт</i>	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование спортивного игрового зала:

- волейбольная и баскетбольная разметка;
- баскетбольные щиты с баскетбольными сетками, баскетбольные мячи (по количеству человек в группе);
- волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи (по количеству человек в группе);
- гимнастические стенки;
- гимнастическая перекладина.

Оборудование тренажерного зала:

- тренажеры на различные группы мышц;
- зеркала;
- гири;
- гантели;
- гимнастическая стенка;
- съемная перекладина;
- тяжелоатлетическая штанга с разновесами.

Оборудование плавательного бассейна: доски для плавания (аренда).

Оборудование теннисного зала:

- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные шарики;
- теннисные столы.

Оборудование лыжной базы:

- лыжи,
- ботинки,
- лыжные палочки,
- нагрудные номера,
- оборудованная лыжная трасса.

Оборудование спортивного комплекса:

- площадка для пляжного волейбола,
- площадка для баскетбола,
- площадка для мини – футбола,
- площадка для гандбола,
- гимнастический городок,
- рукоход,
- элементы полосы препятствий,

Оборудование легкоатлетического стадиона:

- трасса для кроссов,

- дистанция для короткого спринта(60,100м).
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. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>

3.2.2. Электронные издания

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для СПО / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/3D187D8B-AEEA-4951-9330-352B8A59DB26>
4. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для СПО / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 255 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/A7DCE338-9C6D-48FC-B202-9F879CB14945>
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63>
6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 338 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/41D7F2C3-B8FC-4BB3-BB63-70DEC585C06A1>. ...

3.2.3. Дополнительные источники (при необходимости)

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>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

ОК 03.	- демонстрирует готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; - демонстрирует умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Наблюдение в процессе практических занятий
ОК 04.	Демонстрирует: - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать	Наблюдение в процессе практических занятий

	конфликты - способность оказать и принять взаимную помощь.	
ОК 08.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью.	Наблюдение в процессе практических занятий