

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 2025.06.04 10:01
Уникальный программный ключ:
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: 26.02.03 Судовождение
(год начала подготовки: 2025)

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>	3
<u>2. Структура и содержание дисциплины</u>	4
<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	176	174
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	176	174

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. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
	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.
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (60 часов)	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала
	1. Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по пересечённой местности.
	3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

	4. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»).
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие №1. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.
	Практическое занятие №2. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), метания мяча на дальность (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.
	Практическое занятие №3. 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.
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места и с разбега.
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие №6. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности 3 км – юноши, 2 км – девушки. Развитие силовых способностей.
	Содержание учебного материала
	1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.
	2. Занятия на тренажёрах, выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.
	3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.
	В том числе, практических занятий
	Практическое занятие № 7. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. Базовые упражнения атлетической гимнастики (жим штанги лёжа, приседание со штангой, становая тяга).
	Практическое занятие № 8. Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики для совершенствования физических качеств. Выполнение контрольных нормативов: жим штанги лёжа и приседание со штангой.

	Практическое занятие № 9. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности.
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала
	1. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Закаливание в процессе занятий лыжным спортом. Профилактика обморожений.
	2. Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Ознакомление с техникой лыжных ходов.
	В том числе, практических занятий
	Практическое занятие №10. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, душажные, бесшажные ходы.
	Практическое занятие №11. Отработка техники лыжных ходов. Отработка техники поворотов на месте и в движении, техники спусков и подъемов. Развитие физических качеств. Выполнение контрольного норматива по прохождению дистанции: девушки 3 км, юноши 5 км.
Раздел 3. Спортивные игры (80 часов)	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала
	1. Соблюдение правил безопасности во время игры. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.
	2. Техника игры в волейбол: стойки, перемещения по площадке, подачи, передачи мяча, нападающие удары. Расстановка игроков на площадке.
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите, в нападении..
	4. Основы судейства. Правила соревнований.
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие № 12. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Выполнение контрольного норматива по технике выполнения передач.
	Практическое занятие № 13. 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.
	Практическое занятие № 14. Отработка нападающего удара. Командные действия игроков в нападении.

	Практическое занятие № 15. Учебная игра. Командные тактические действия в защите и нападении. Разбор правил и результатов игры.
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала
	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
	Практическое занятие № 16. 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.
	Практическое занятие № 17. Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Командные действия в защите и нападении.
Тема 3.3 Настольный теннис.	Практическое занятие № 18. Отработка техники игры в защите и нападении. Учебная игра.
	Содержание учебного материала
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Основные правила соревнований игры в настольный теннис.
	2. Техника игры в настольный теннис: стойки и перемещения по площадке. Разновидности ударов по мячу. Приём мяча. Тактика игры в защите, в нападении
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие № 19. Отработка техники: перемещений, стоек, способов держания ракетки, подач, накатов.
Тема 3.4 Футбол	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники игры. Отработка подачи: подачи в заданную зону стола. Игра ударами слева и справа по диагонали. Учебная игра различными ударами без потери мяча.
	Содержание учебного материала
	1. Соблюдение правил безопасности на занятиях футболом
	2. Правила игры и методика судейства. Техника передачи мяча.

	3. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).
	В том числе практических занятий
	Практическое занятие № 21. 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.
	Практическое занятие № 22. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника
	Практическое занятие № 23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (34 часа)	
Тема 4.1.Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	Содержание учебного материала
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности
	2. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Прикладная значимость рекомендованных специальных комплексов упражнений. Знакомство с комплексом ГТО.
	3. Развитие необходимых профессионально значимых двигательных умений и навыков: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта
	В том числе, практических занятий
	Практическое занятие № 24. 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.
	Практическое занятие № 25. Метания мяча на дальность и на точность. Выброска лёгкостей. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

	Практическое занятие № 26. 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.
Всего: 176 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