

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 11.03.2026 12:26:47
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: 26.02.01 Эксплуатация внутренних водных путей
(год начала подготовки: 2025)

Омск

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<u>1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</u>	3
<i><u>1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы</u></i>	<i>3</i>
<i><u>1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины</u></i>	<i>3</i>
<u>2. Структура и содержание дисциплины.....</u>	4
<i><u>2.1. Трудоемкость освоения дисциплины</u></i>	<i>4</i>
<i><u>2.2. Содержание дисциплины</u></i>	<i>5</i>
<u>3. Условия реализации дисциплины</u>	10
<i><u>3.1. Материально-техническое обеспечение</u></i>	<i>10</i>
<i><u>3.2. Учебно-методическое обеспечение</u></i>	<i>11</i>
<u>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....</u>	12

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	168	166
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Всего	168	166

2.2.Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
Раздел 1. Легкая атлетика (32 часа)	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта
	2. Техника прыжка в длину с места
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала
	1. Техника бега по дистанции
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени
Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в	Содержание учебного материала
	1. Техника бега на средние дистанции.
	2. Техника прыжка в длину с разбега.
	3. Техника метания снарядов
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ

<i>длину с разбега.</i> <i>Метание снарядов.</i>	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив
Раздел 2. Баскетбол (30 часов)	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<i>Содержание учебного материала</i>
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i>
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в	<i>Содержание учебного материала</i>
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>
колонне и кругу, правила баскетбола	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста

Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала
	1. Техника владения баскетбольным мячом
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре
Раздел 3. Волейбол (24 часа)	
Тема 3.1. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала
	1. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё
Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала
	1. Техника прямого нападающего удара
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ
	Отработка техники прямого нападающего удара
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала
	1. Техника прямого нападающего удара
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе
Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка (16 часов)	

Тема 4.1 Общепрофессиональная физическая подготовка	Содержание учебного материала
	1. Развитие силы. Соревнования внутри группы 2. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы 3. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы 4. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств (имитация условий корабля) Развитие силы. Соревнования внутри группы Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств
Раздел 5. Лыжная подготовка (32 часов)	
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала
	1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. 8

Раздел 6. Настольный теннис (12 часов)	
Тема 6.1. Настольный теннис	<i>Содержание учебного материала</i>
	1. Техника игры в настольный теннис
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>
	Совершенствование техники игры в настольный теннис. Развитие физических качеств. Соревнования внутри группы.
Раздел 7. Плавание (22 часа)	
Тема 7.1. Плавание	<i>Содержание учебного материала</i>
	1. Меры безопасности при занятиях на воде. 2. Ознакомление с техникой плавания разными способами. 3. Ознакомление с техникой ныряния. 4. Ознакомление с техникой спасения утопающих. 5. Прикладное значение плавания для речников.
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>
	Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше и воде. Обучение плаванию способом кроль на груди. Координация работы рук и ног. Дыхание. Обучение плаванию способом кроль на спине. Координация работы рук и ног. Дыхание. Обучение плаванию способом брасс. Координация работы рук и ног. Дыхание. Обучение технике ныряния. Координация работы рук и ног. Обучение технике спасения утопающих. Прикладное значение плавания для речников. Контрольное проплывание дистанции 50 м разными способами и 400 м вольным стилем.
Всего: 168 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: 10

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