

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»  
(филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор



**Н.А. Притыкина**

« 31 »

2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для специальностей

- 15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)
- 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)
- 26.02.03 Судовождение
- 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок
- 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство
- 35.02.11 Промышленное рыболовство

Санкт-Петербург

2021 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего общего образования (далее СОО)

23.02.01 «Организация перевозок и управления на транспорте» (по видам)

26.02.03 «Судовождение»

26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

35.02.09 «Ихтиология и рыбоводство»

15.02.06 «Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)»

35.02.11 «Промышленное рыболовство»

**Организация-разработчик:** СПб МРК (филиал) ФГБОУ ВО «КГТУ».

**Разработчики:**

Жосан Максим Валентинович- преподаватель физической культуры СПб МРК (филиал) ФГБОУ ВО «КГТУ».

**Рецензенты:**

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета ИТМО факультета СПО.

Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК (филиал) ФГБОУ ВО «КГТУ».

Рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Председатель ПЦК  (Смолев А.П.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО

23.02.01 «Организация перевозок и управления на транспорте» (по видам)

26.02.03 «Судовождение»

26.02.05 «Эксплуатация судовых энергетических установок»

35.02.09 «Ихтиология и рыбоводство»

15.02.06 «Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок (по отраслям)»

35.02.11 «Промышленное рыболовство»

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному циклу основной образовательной программы.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности, включение в здоровый образ жизни, систематическое физическое совершенствование.

Для достижения этой цели необходимо решение задач:

создание целостного представления о физической культуре,

формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни, воспитанию нравственных качеств, обеспечение профессионально прикладной физической подготовленности.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего

учебного процесса в следующих формах: учебные занятия,

занятия в спортивных секциях по интересам, массовые спортивные мероприятия.

Врачебный контроль организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения.

в процессе обучения учащиеся сдают нормативы общей физической подготовки утвержденные на заседании предметной комиссии.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

основы здорового образа жизни

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 234 часа, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 117 часов;  
самостоятельная работа обучающегося – 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	234
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	117
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>теоретический</b>	<b>12</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Социально-биологические основы Ф.К. и спорта.	Практические занятия. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, самовоспитание, самосовершенствование. Психофизическая и профессионально-прикладная подготовка. Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс утренней зарядки	2  2	1,2
<b>Тема 1.2</b> Основные понятия. Биологические и гуманитарные Дисциплины изучающие человека	Курсант должен знать что изучают дисциплины: - биология, анатомия, физиология, физиология спорта, психология. - их взаимосвязь с физической культурой и спортом. Организм человека. Функциональные системы. Саморегуляция. Самосовершенствование. Адаптация. Биоритмы. Двигательная активность. МПК. Гиподинамия. Гипокинезия. Гипоксия. Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	2  2	1,2
<b>Тема 1.3</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система . Воздействие природных и соц.-экономических факторов на организм человека.	Курсант должен иметь представление : - о взаимодействии систем организма - о воздействии природных и социально-экономических факторов на организм человека. Взаимосвязь всех систем организма. Роль нервной системы в регуляции взаимодействия всех систем организма. Роль желез внутренней секреции в регуляции взаимодействия всех систем организма. Адаптация организма к внешним факторам. Влияние социальных факторов. Самостоятельная работа обучающихся.. Комплекс утренней зарядки	1  1	1,2
<b>Тема 1.4</b> Краткая характеристика функциональных систем Организма . Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития .	Понятие системы организма. Нервная система. Дыхательная система. Сердечно-сосудистая система. Система кроветворения. Пищеварительная система. Ф.К. и личность. Неразрывная связь здоровья человека и его духовного состояния. Физические и психические особенности развития.	2	1,2

<b>Раздел 2.</b>	<b>методико-практический</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Основы методики самомассажа	Понятие массажа и самомассажа. Классификация приемов. Успокаивающий самомассаж. Возбуждающий самомассаж. Восстанавливающий самомассаж. Оздоровительный самомассаж. самомассаж при различных травмах. Самостоятельная работа обучающихся. Комплекс упражнений с гантелями	4	1,2
<b>Раздел 3.</b>	<b>практический</b>	<b>194</b>	
<b>Тема 3.1</b> Легкая атлетика	Практические занятия. техника бега и финиширования ; высокий старт ; бег на отрезках ; кроссовая подготовка ; метание мячей ( гранат ) в цель ; эстафетный бег ; совершенствование техники прыжка с места ; челночный бег	30	2
	Самостоятельная работа обучающихся Легкий бег	30	
<b>Тема 3.2</b> Гимнастика	Практические занятия Строевые упражнения : - повороты на месте , построения и перестроения в колонну По 2 , 4 , 5 и т. д. ; повторение основных понятий : строй , интервал , дистанция , фланги. Общеразвивающие упражнения . комплексы ОРУ без предметов способом поточно в движении ; упражнения на гимнастической скамейке ; упражнения в играх и соревнованиях ; упражнения ОФП на различные группы мышц .  Перекладина высокая Подъем переворотом , подъем в упор силой , подтягивание в висе , широким и узким хватом . Поднимание ног в висе до касания перекладины.	20	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Подтягивания	20	



<b>Тема 3.3.</b> Спортивные игры	Практические занятия. Футбол . Учебная игра . Баскетбол . Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления скорости, высоты отскока . Совершенствование техники броска по кольцу после ведения . Штрафной бросок . Учебная игра. Волейбол. Совершенствование элементов ранее изученных в школе. Нижняя подача . Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу в парах после подачи . Учебная игра	32	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Легкий бег	32	
<b>Тема 3.5</b> Гиревой спорт	Практические занятия. Выполнение с гирей упражнений: жим , толчок , рывок ; а так же упражнений ОФП	15	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	15	
<b>Раздел 4</b>	<b>контрольный</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Контрольные нормативы	Выполнение контрольных нормативов	9	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Отжимания	11	
<b>Всего</b>		<b>234</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия электронного тира, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

ПК в сборе, шведская стенка 6 шт., турник 5 шт., гимнастическая перекладина 1 шт., маты гимнастические 14 шт., тренажер для верхней и нижней тяги, тренажер «бабочка», стойка для подтягивания, скамья для пресса, стол для настольного тенниса, стол для армрестлинга, гантели, гири, штанги с блинами, спортивная форма, скакалки, секундомеры, рулетка, свистки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608 - 609 - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. : ил. - Библиогр.: с. 263-267 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.

### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>
2. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников ( в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974>
3. Учебник «Физическая культура»10-11 класс, автор Лях В.И.,А.А.Зданевич издательство »Просвещение»,2015 год
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования-«Академия» 2014 год.
5. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5661-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261>
6. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>

### **Интернет-ресурсы:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: [www.infosport.ru/xml/t/default.xml](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml) Федеральный портал «Российское образование»:Web:<http://www.edu.ru>.
2. Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской федерации Web: [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru).
3. Федеральный портал «Российское образование»: Web: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и сдачи контрольных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li></ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- домашние задания</li><li>-практические занятия</li></ul> <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-работа на уроке</li><li>-сдача контрольных нормативов.</li></ul>