

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

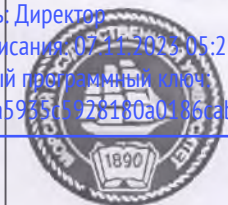
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич

Должность: Директор

Дата подписания: 07.07.2022 05:21:08

Уникальный программный ключ:

23a796eca5935c5978180a01861abc9a9d90f6d5



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

## НАХОДКИНСКИЙ ФИЛИАЛ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА  
Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»

(Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского)

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

А.Ю. Запорожский

01.07.2022 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022

ОГСЭ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

Трудоёмкость в часах: 336

Образовательные программы 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство»

(шифр и наименование специальности)

Разработана в соответствии с учебными планами направления подготовки

(специальностей) 23.02.01 «Организация перевозок и управление на

транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство»

(шифр по ОКСО и наименование)

Базовая подготовка

Учебный план утвержден ректором университета,

20.06.2022 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании цикловой методической

комиссии (ЦМК)

протокол от 28.06.2022 г. № 10

Председатель ЦМК

И.П. Лебедева

(подпись)

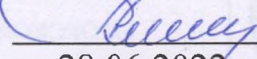
Разработал(и): В.М. Кононов, руководитель физического воспитания

(И.О. Фамилия, степень, звание, должность)

г. Находка

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора филиала по  
УПР

  
А.В. Смехова  
от 28.06.2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Министерством образования и науки РФ от 22.04.2014 года № 376, по специальностям 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство» с учетом примерной программы утвержденной Министерством образования и науки России, 2003г.

**Организация-разработчик:** Находкинский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского»

**Рецензент:** Качанов А.П., преподаватель по физической культуре Дальневосточного мореходного училища (ДМУ) (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Дальневосточный государственный технический рыбохозяйственный университет (ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»)

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 3 из 24
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПД ОГСЭ.04 Физическая культура.doc		

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
5. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	23

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 4 из 24
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПД ОГСЭ.04 Физическая культура.doc		

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство».

На основании приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 885 и Министерства просвещения Российской Федерации № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» в рабочей программе при реализации учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрено выполнение теоретических и практических занятий в форме практической подготовки в объеме 54 %.

Начало подготовки ООП по специальностям СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство» 2022 г.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы (ППССЗ):** входит в профессиональную подготовку, общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется по профилям профессионального образования с учетом специфики образовательной программы, реализуемой на базе основного общего образования:

по ППССЗ 22.02.06 «Сварочное производство» - технологический профиль, базовый уровень;

по ППССЗ 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» - социально-экономический профиль, базовый уровень.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

В ходе освоения дисциплины «Физическая культура» реализуются следующие общие компетенции:

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 5 из 24
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПД ОГСЭ.04 Физическая культура.doc		

**по специальности СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»**

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**по специальности СПО 22.02.06 «Сварочное производство»**

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, (в том числе:

– по специальности СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» - 252 часов, реализуется за счет обязательной части ППССЗ и 84 часа – за счет часов вариативной части для расширения и углубления подготовки, а также реализации региональной составляющей;

– по специальности СПО 22.02.06 «Сварочное производство» - 264 часа, реализуется за счет обязательной части ППССЗ и 72 часа – за счет часов вариативной части) включая:

- самостоятельной работы обучающегося 168 часов;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

Учебные занятия, реализуемые в форме практической подготовки обучающегося в количестве 32 часов.

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 6 из 24
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПД ОГСЭ.04 Физическая культура.doc		

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов *часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
написание сообщений, индивидуальные занятия в спортивных секциях, самостоятельное выполнение упражнений	168
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168/32*</b>
в том числе:	
лекции, уроки	5
практические занятия	157/32*
<b>Аттестация:</b>	
промежуточная в форме - дифференцированного зачета в 3-7 семестрах	5
итоговая в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	1

Для объема учебной дисциплины используется следующее обозначение:

\* - количество часов на практическую подготовку.

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Теоретико-практические основы физической культуры	<i>Знания:</i> целей и задач физической культуры, основных понятий, принципов, терминов, положений, ведущих научных идей, теории, раскрывающей сущность явлений в физической культуре, объективных связей между ними; научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности		
	Содержание учебного материала:		
1.	Физическая культура и спорт. Физическая культура личности; основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориен-	1	3

		тации и отношение студентов к физической культуре и спорту		
	2.	Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни		
		Самостоятельная работа обучающихся: Написание сообщения на одну из тем (по выбору): 1.Физическая культура личности 2.Ценностные ориентиры здорового образа жизни 3.Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры 4.Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями 5.Международное спортивное студенческое движение 6.История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре 7.Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)	3	
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>			<b>11/5*</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Методы и способы формирования умений средствами физической культуры		<i>Умения:</i> выполнять упражнения для восстановления работоспособности, снятия усталости, утомления; составлять комплексы упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение; составлять индивидуальные комплексы упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости <i>Знания:</i> методики овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания.		
	1.	Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития		3

	<p>быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств</p>		
	<p>2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема составления профессиональных программ для осуществления ППФП при конкретной специальности</p>		
	<p>3. Медико-практические занятия. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики самомассажа; судейства по избранному виду спорта. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния</p>		
	<p>Практические занятия / практическая подготовка*: Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение; индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности в профессиональной деятельности для снятия усталости, утомления.</p>	5/5*	



	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методика составления индивидуальных программ физического воспитания</li> <li>– Методика развития двигательных качеств</li> <li>– Методика разработки специальных комплексов упражнений</li> <li>– Методика занятий корригирующей гимнастикой</li> <li>– Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений</li> </ul> <p>2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики</p>	6	
<b>Раздел 3. Практический</b>		<b>321/27*</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Легкая атлетика	<p><i>Умения:</i> выполнять технику бега на короткие, средние, длинные дистанции; правильно передать эстафетную палочку; технику прыжков в длину с места и разбега, технику прыжков в высоту; технику метания гранаты с разбега; выполнить контрольные нормативы, согласно программе</p> <p><i>Знания:</i> организации самостоятельных занятий легкой атлетикой; основ личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой; техники бега – старт, стартовое ускорение; техники отдельных фаз при метании гранаты; техники отдельных фаз при прыжках в длину, в высоту.</p>		
<b>Содержание учебного материала:</b>			
	<p>1. Бег. Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м.</p>		3
	<p>2. Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с</p>		

	<p>техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»</p>		
	<p>3. Метание. Метание гранаты: техника - держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат</p>		
	<p>Практические занятия: 1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м.). 2. Отработка техники эстафетного бега, передача и прием эстафетной палочки 3. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м.,1000м.,2000м.,3000м, кросс. 4. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование 5. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м.,1000м.,3000 м; девушки – 100м., 500м.,2000м. 6. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление 7.Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» 8.Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту 9.Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты 10. Отработка техники метания гранаты 11. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат</p>	25	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	25	
<p><b>Тема 3.2.</b> Атлетическая гимнастика</p>	<p><i>Умения:</i> выполнять подтягивание, отжимания из различных положений, упражнения для развития брюшного пресса; технически грамотно выполнять упражнения со снарядами: штанга: «жим», «толчок», «рывок», «жим» лежа, приседания со штангой; гиря: «рывок», «толчок», гантели: различные упражнения на все группы мышц; с набивными мячами; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы <i>Знания:</i> сведений о системе силовой подготовки; о соотношении снаряда к собственному весу; требова-</p>		

	ний к комплексу упражнений с различными снарядами		
	Содержание учебного материала:		
	1. Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины		3
	2. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга, набивные мячи.		
	3. Комплекс упражнений на тренажерах.		
	Практические занятия / практическая подготовка*: Отработка комплекса упражнений на тренажерах по программе профилактики профессиональных заболеваний: 1.Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса 2.Выполнение силовых упражнений для развития мышц брюшного пресса 3. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гантели разного веса 4. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: гири разного веса 5. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: штанга 6. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением: с набивными мячами. 7. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах 8. Сдача контрольных нормативов	27/27*	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельное выполнение упражнений: – для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями; – для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; – для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями 2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях	30	3
<b>Тема 3.3.</b> <b>Плавание</b>	<i>Умения:</i> выполнять движения рук и ног на суше и на воде; выполнять скольжения на груди и на спине; выполнять технику ныряния; выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы <i>Знания:</i> основ врачебного контроля и допуск врача к занятиям по плаванию; правил поведения на воде; гигиенических требований к занятиям плаванием;		

	предупреждения травматизма и переохлаждения; прядка оказания первой помощи пострадавшему; оздоровительного значения занятий плаванием; правил и организации проведения соревнований		
	Содержание учебного материала:		
	Отработка движений ног с опорой руками о бортики		
	1. Подготовительные упражнения: по освоению с водой на мелком месте, ходьба по дну, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, выдох в воду, открывание глаз под водой, полное погружение на вдохе, всплывание (упр. «поплавок»), всплывание и выпрямление рук и ног до положения вытянувшись лежа («звездочка»).		
	2. Техника плавания. Ознакомление с работой рук и ног на суше при плавании различными способами. Тренировка движений ног с опорой руками о бортики, движения рук, стоя на дне. Изучение скольжения на груди и на спине после толчка от бортика или дна водоема, с помощью партнера и без его помощи. Согласованное движение рук и ног в сочетании с дыханием. Различные способы входа в воду, в том числе стартовый прыжок с тумбочки.	2	3
	3. Подвижные игры на воде. Ныряние на расстоянии		
	Практические занятия: 1. Отработка движений рук, стоя на дне 2. Выполнение скольжения на груди и на спине после толчка от бортика или дна водоема 3. Отработка движений рук и ног в сочетании с дыханием 4. Отработка техники плавания способом «кроль» 5. Отработка техники плавания способом «брасс» 6. Совершенствование элементов плавания в подвижных играх на воде 7. Отработка техники ныряния 9. Сдача контрольных нормативов ГТО	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальное посещение бассейна	10	
<b>Тема 3.4.</b> Баскетбол	<i>Умения:</i> выполнять перемещения приставным шагом; ловить, передавать мяч; вести мяч на месте в движении, броски в кольцо с точек трапеции; выполнять штрафные броски на результат; вести двухстороннюю игру с выполнением всех технических приемов в защите и нападении <i>Знания:</i> правил игры в баскетбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма; вариантов различных схем		

	нападения, защиты.		
	Содержание учебного материала:		
1.	Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты		3
2.	Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу		
3.	Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед		
4.	Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо		
5.	Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока		
6.	Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита		
	Практические занятия:		
	1. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов		20
	2. Выполнение ловли-передачи мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу.		
	3. Выполнение бросков в кольцо со штрафной линии		
	4. Отработка техники игры в защите		
	5. Выполнение бросков в кольцо с точек трапеции		
	6. Отработка техники игры в нападении		
	7. Отработка вариантов тактических систем в защите		
	8. Отработка в двухсторонней игре различных схем нападения и защиты		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Индивидуальные занятия в спортивных секциях	20	

<b>Тема 3.5.</b> Волейбол	<p><i>Умения:</i> выполнять перемещения приставным шагом, приём мяча снизу, сверху, нападающий удар, блоки, подачи мяча; технично выполнять различные игровые приемы</p> <p><i>Знания:</i> правил игры в волейбол; варианты схем нападения, защиты; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма</p>			
	Содержание учебного материала:			
	1.	Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.		
	2.	Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу		3
	3.	Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии)		
	4.	Подачи: нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча		
	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях</p> <p>2. Отработка приёма мяча снизу, сверху.</p> <p>3. Отработка одиночного и группового блокирования, игра после блока, страховка блока</p> <p>4. Отработка техники владения мячом</p> <p>5. Выполнение элементов техники нападения</p> <p>6. Выполнение подач</p> <p>7. Отработка нападающего удара в парах.</p> <p>8. Отработка различных вариантов схем защиты, нападения в двухсторонней игре.</p>		20	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>		20	
<b>Тема 3.6.</b> Футбол	<p><i>Умения:</i> технично выполнять различные игровые приемы: удар по мячу ногой на точность, передачи мяча, обводка, финты, удары по мячу головой; вбрасывание мяча на дальность; ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам</p> <p><i>Знания:</i> правил игры в футбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение</p>			

	дение травматизма; варианты различных схем нападения и защиты.		
	Содержание учебного материала:		
	1. Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря		
	2. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите		3
	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча</p> <p>2. Отработка ударов по мячу головой, в прыжке, без прыжка.</p> <p>3. Отработка тактического поведения в нападении и защите</p> <p>4. Выполнение ударов по мячу ногой в ворота с одиннадцати метров.</p> <p>5. Отработка передач мяча в квадрате</p> <p>6. Отработка индивидуальных действий игрока: обводка, финты</p> <p>7.Отработка командных действий: быстрый прорыв, позиционное нападение.</p> <p>8.Совершенствование различных систем нападения и защиты</p>	25	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях	25	
<p><b>Тема 3.7.</b> Настольный теннис</p>	<p><i>Умения:</i> выполнять исходные стойки теннисистов, упражнения с мячом, с ракеткой; различные игровые приемы: подачи, удары – накатом, справа, слева.</p> <p><i>Знания:</i> правил игры в теннис; организации и проведения соревнований; личной гигиены, предупреждения травматизма; основных стоек, способов держания ракетки</p>		
	Содержание учебного материала:		
	1. Удары: подставки, удары без вращения мяча, толчок, откидка, срезка		
	2. Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»		3

	рианты. Правила игры		
	<p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отработка основных стоек теннисистов, тренировка ударов</li> <li>2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии</li> <li>3. Выполнение ударов накатом справа и слева</li> <li>4. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева</li> <li>5. Имитация перемещений с выполнением ударов</li> <li>6. Совершенствование перемещений игроков в сочетании с ударами справа, слева в игре из одной, двух, трех партий</li> <li>7. Выполнение различных игровых приёмов с разными партнёрами в игре.</li> </ol>	16	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p>	14	
<b>Тема 3.8.</b> Лыжная подготовка	<p><i>Умения:</i> выполнять строевые упражнения на лыжах; имитации отдельных поз на лыжах; технику ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений; выполнять контрольные нормативы, согласно программе <i>Знания:</i> методику подбора лыжной одежды, лыжного инвентаря; особенностей гигиены лыжника; способов предупреждения травм, обморожений и переохлаждения; первой помощи пострадавшему на лыжных соревнованиях</p>		
	Содержание учебного материала:		
	Теоретические занятия		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ногой, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении</li> </ol>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения</li> </ol>	2	3
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Техника подъемов: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой»</li> </ol>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей,</li> </ol>			



	препятствий		
	5. Техника торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки»		
	6. Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием		
	Практические занятия: 1. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах 2. Выполнение имитации отдельных поз: стойка, посадка, работа рук, ног. 3. Отработка техники попеременных ходов 4. Отработка техники одновременных ходов 5. Отработка техники конькового хода 6. Выполнение на лыжах техники спусков 7. Выполнение на лыжах техники торможений 8. Выполнение на лыжах техники поворотов 9. Отработка преодолений неровностей, препятствий. 10. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений 11. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши- 5 км, девушки – 3 км	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные занятия в спортивных секциях	10	
<b>Тема 3.9.</b> Ручной мяч	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.		
	Практические занятия: 1. Передача и ловля мяча в тройках 2. Передача и ловля мяча с откосом от площадки 3. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику 4. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпрыгивание вверх из полуприсяда. Прыжки через скакалку 30 сек.	5	
<b>Аттестация</b>	промежуточная в форме - дифференцированного зачета в 3-7 семестрах	5	
	итоговая в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	1	
	<b>Всего</b>	<b>336/32*</b>	

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 18 из 24
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПД ОГСЭ.04 Физическая культура.doc		

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);
- \* - количество часов на практическую подготовку.

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 19 из 24
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), Сварочное производство/РПД ОГСЭ.04 Физическая культура.doc		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала для специальности СПО 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»;
- спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы для специальности СПО 22.02.06 «Сварочное производство».

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 20 из 24
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам). Сварочное производство/РПД ОГСЭ.04 Физическая культура.doc		

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, электронных учебников, дополнительной и справочной литературы

#### *Основные источники*

*(Электронный учебник):*

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка. — М., 2017.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017.

#### *Дополнительные источники:*

1. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
3. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
4. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
5. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.

#### *Интернет-ресурсы:*

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России);

СМК-РПД-8.3-7/3/4-26.17-2022	Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского	стр. 21 из 24
С://ООП/Организация перевозок и управление на транспорте (по видам). Сварочное производство/РПД ОГСЭ.04 Физическая культура.doc		

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. Электронно - библиотечная система «Издательства Лань». Сайт <http://e.Lanbook.com>, [elsky@lanbook.ru](mailto:elsky@lanbook.ru)
6. Электронно – библиотечная система. Научно – технический центр МГУ имени адмирала Г.И. Невельского. <http://www.old.msun.ru>
7. Электронно - библиотечная система. Университетская библиотека онлайн. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
8. Электронно - библиотечная система «Юрайт» - ООО «Электронное издательство Юрайт»: [www. Biblio-online.ru](http://www.Biblio-online.ru), [online.ru](http://online.ru), t-mail: [ebs@ urait.ru](mailto:ebs@urait.ru)
9. Электронно - библиотечная система. «IPR Books». ООО «Ай Пи Эр Медиа»: <https://www.iprbookshop.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.  Дифференцированный зачет
<i>знания:</i>	
роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	- экспертная оценка выполнения самостоятельной работы.  Дифференцированный зачет

## 5. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ, РЕАЛИЗУЕМЫЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Практическая подготовка - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Количество обязательных часов согласно учебному плану по дисциплине – 168, в том числе в форме практической подготовки – 32 часов.

Раздел, тема	Виды учебной деятельности	Формы проведения практической подготовки	Количество часов
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Методы и способы формирования умений средствами физической культуры	Практические занятия	Составление комплекса упражнений для развития профессионально-значимых двигательных навыков и их выполнение; индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Выполнение упражнений для восстановления работоспособности в профессиональной деятельности для снятия усталости, утомления.	5
<b>Раздел 3. Практический</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Атлетическая гимнастика	Практические занятия	Отработка комплекса упражнений на тренажерах по программе профилактики профессиональных заболеваний.	27
<b>Итого</b>			<b>32</b>

## Дополнения и изменения в рабочей программе на 2023/2024 учебный год

1. В рабочую программу вносятся следующие изменения:

№ п/п (раздел, абзац)	Содержание до изменения	Содержание после изменения
Раздел программы 1, пункт 1.3	ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ОК1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
	ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ОК2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
	ОК4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	ОК4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
	ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	ОК5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
	ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
	ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результаты выполнения заданий.	ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
	ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
	ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	ОК9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Основание:



1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 376 (ред. От 01.09 2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2014 № 32499).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 21 04 2014 г. N 360 (ред. От 01.09 2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 «Сварочное производство» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.06.2014 № 32877).

3. Лист регистрации изменений № 2, утвержденный решением Ученого совета МГУ им. адм. Г.И. Невельского (протокол № 15 от 20.06.2023) к основной образовательной программе СПО по подготовке специалистов среднего звена по специальностям: «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», «Сварочное производство», года начала подготовки 2022, утвержденный на заседании Ученого совета 20 июня 2022 года. Протокол № 11 от 20.06.2022.


Рабочая программа пересмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК)

Протокол № 10 от 27.06.2023 г.

Председатель ЦМК  Е.С. Рабцун

Рабочая программа пересмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК)

Протокол № 10 от 28.06.2023 г.

Председатель ЦМК  И.П. Лебедева

**Дополнение и изменение в рабочей программе  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) \_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_  
Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия