

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

Директор **УТВЕРЖДАЮ**  
  
«31» августа 2023 года.

**С.Г. Лосяков**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

Для специальности:  
35.02.10 «Обработка водных биоресурсов»

Санкт-Петербург

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 13.07.2021 г. № 443 и предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы для специальности среднего профессионального образования:

**35.02.10 «Обработка водных биоресурсов»**

**Разработчик:**

Жосан Максим Валентинович- преподаватель физической культуры СПб МРК

Бородин Владимир Витальевич- преподаватель физической культуры СПб МРК

**Рецензенты:**

Нысамбаева Фарида Жупаровна-преподаватель физической культуры университета ИТМО факультета СПО

Рассмотрена на заседании ПЦК (предметной цикловой комиссии) общеобразовательных и социально-экономических дисциплин.

Протокол №01 от «\_\_\_» августа 2023 г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ (Никульча Л.А.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО

#### 35.02.10 ОБРАБОТКА ВОДНЫХ БИОРЕСУРСОВ

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03	- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - оказание доврачебной помощи пострадавшему.
ОК 08	- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы	- основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>201</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>201</b>
в том числе:	
Лекции	4
практические занятия	189
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет), за счет часов отведенных на практические занятия</b>	<b>12</b>
Промежуточная аттестация в I, II, III, IV, V семестрах в форме <i>зачета</i> Промежуточная аттестация в VI семестре в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Тема 1.1.</b> Физические способности человека и их развитие	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 03, ОК 08
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Основы здорового образа жизни. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, организация питания, двигательная активность, личная гигиена и закаливание, профилактика вредных привычек.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>18</b>	
	1 Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений бегуна.	4	
	2 Ознакомление с техникой высокого старта	4	
	3 Ознакомление с техникой низкого старта	4	
4 Упражнения для совершенствования техники бега.	6		
<b>Тема 2.2.</b> Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	1 Виды бега, направленные на развитие общей выносливости	6	
2 Виды бега, направленные на развитие специальной выносливости	4		
<b>Тема 2.3.</b> Контрольные нормативы по легкой атлетике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1 Бег. 100м,1000м,3000 м	2	
2 Челночный бег 5*10м,3*10м	2		
<b>Зачетное занятие за I семестр (за счет часов, отведенных на практические занятия)</b>		<b>2</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>26</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Тема 3.1.</b> Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>12</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>12</b>	
	1 Положения кисти и движения ею. Положение рук и движения ими	2	
	2 Положение ног и движение ими.	2	
	3 Упражнения на гимнастических снарядах	2	
	4 Прыжки через скакалку.	2	
	5 Прыжки в длину с места	2	
6 Поднимание туловища	2		
<b>Тема 3.2.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	
	1 Группировки	2	
	2 Перекаты	2	
	3 Кувьрки	2	
4 Стойки, перевороты, «Мосты»	2		
<b>Тема 3.3.</b> Контрольные нормативы по гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
	1 Прыжки через скакалку	2	
2 Прыжки в длину с места	2		

<b>Зачетное занятие за II семестр (за счет часов, отведенных на практические занятия)</b>		<b>2</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>66</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Тема 4.1.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>16</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>16</b>	
	1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	
	2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	4	
	3 Техника верхней и нижней подачи мяча.	4	
4 Двусторонняя игра.	4		
<b>Тема 4.2.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>14</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>14</b>	
	1 Обучение ведению мяча. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении ведения мяча.	2	
	2 Передачи мяча на месте. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении передач мяча на месте.	2	
	3 Передачи мяча в движении. Встречные передачи мяча в движении. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении встречных передач мяча в движении.	4	
	4 Поступательные передачи мяча в движении. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении поступательных передач мяча в движении.	4	
5 Обучение дистанционным броскам с места. Организационно-методические указания. Основные ошибки при выполнении дистанционных бросков с места.	2		
<b>Зачетное занятие за III семестр (за счет часов, отведенных на практические занятия)</b>		<b>2</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Тема 4.3.</b> Футбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>26</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>26</b>	
	1 Основы техники и тактики футбола. Техника передвижения. Бег. Прыжки. Остановки. Повороты. Техника владения мячом полевого игрока. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка мяча ногой. Остановка мяча туловищем. Остановка мяча головой. Ведение мяча ногой. Ведение мяча головой. Вбрасывание мяча. Ловля мяча. Перевод мяча. Правила.	2	
	2 Удар внутренней стороны стопы. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	4	
	3 Удар пяткой. Резаный удар внутренней частью подъема. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	4	
	4 Удары с лёта. Удары с полулёта. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок. Удар головой. Организационно-методические указания. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	4	
	5 Обучение остановкам. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка внешней стороной стопы. Остановка внутренней стороной стопы. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	4	
	6 Остановки (приемы) мяча: головой, бедром, животом и грудью. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок. Обучение ведению. Дриблинг. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	4	
	7 Обучение финтам. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок. Обучение отбору мяча. Основные ошибки и их причины. Исправление ошибок.	4	
<b>Тема 4.4.</b> Контрольные нормативы по спортивным играм	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	1 Штрафной бросок (баскетбол). Броски из-под кольца (баскетбол). Дальние броски (баскетбол)	2	
	2 Передача: верхняя, нижняя (волейбол). Передача: верхняя, нижняя над собой (волейбол). Подача в цель (волейбол).	2	
3 Бег 30 м с ведением мяча (футбол)	2		
<b>Зачетное занятие за IV семестр (за счет часов, отведенных на практические занятия)</b>		<b>2</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Раздел 5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Тема 5.1.</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>36</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>	<b>36</b>	
	1 Средства и методы физического воспитания. Физические качества человека и их воспитание. Сила и методы ее воспитания. Выносливость и методика ее воспитания. Гибкость и методика ее воспитания. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания. Воспитание силовых способностей отдельных групп мышц.	4	
2 Упражнения для мышц плечевого пояса.	4		

	3	Упражнения для туловища (мышц живота и спины)	4	
	4	Упражнения для мышц ног.	4	
	5	Изометрические упражнения	4	
	6	Упражнения для развития быстрой силы (прыгучести). Упражнения для развития взрывной силы	2	
	7	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	
	8	Быстрота и методы ее воспитания	2	
	9	Подвижные игры и упражнения для развития быстроты движения.	4	
	10	Упражнения для развития быстроты реакции.	4	
	11	Упражнения для развития беговой скорости и скоростной выносливости	2	
Тема 5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	ОК 03, ОК 08
	<b>Практические занятия:</b>		<b>10</b>	
	1	Подтягивания ,подъем переворотом	2	
	2	Упражнения на пресс	2	
	3	Прыжки через скамейку	2	
	4	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2	
	5	Упражнения на гибкость	2	
<b>Зачетное занятие за V семестр (за счет часов, отведенных на практические занятия)</b>			<b>2</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
<b>Раздел 6.</b>	<b>Массаж</b>		<b>27</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
Тема 6.1. Основы самомассажа	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>	ОК 03, ОК 08
	Основы массажа. Правила.		2	
	<b>Практические занятия:</b>		<b>24</b>	
	1	Самомассаж головы	3	
	2	Самомассаж шеи	3	
	3	Самомассаж мышц спины.	5	
	4	Самомассаж поясницы	3	
	5	Самомассаж ягодичных мышц.	3	
6	Самомассаж нижних конечностей	4		
	7	Самомассаж верхних конечностей	3	
<b>Зачетное занятие за VI семестр (за счет часов, отведенных на практические занятия)</b>			<b>2</b>	<b>ОК 03, ОК 08</b>
			<b>Всего</b>	<b>201</b>
			Всего практических занятий	<b>197</b>
			Всего лекций	<b>4</b>

### **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.

##### **Спортивное оборудование:**

**Спортивные игры:** футбольные и теннисные мячи; ворота; ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы; волейбольная сетка.

##### **Атлетическая гимнастика:**

оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, гимнастическая перекладина;

оборудование для занятий атлетически - гимнастическими упражнениями: гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

**Лёгкая атлетика:** секундомер, гранаты, яма для прыжков, эстафетные палочки, рулетка

##### **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. Бурякин, Ф.Г., Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2022. — 280 с. — ISBN 978-5-406-10110-0. — URL:<https://book.ru/book/944640>. — Текст : электронный.
2. Виленский, М.Я., Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.
3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — [URL:https://book.ru/book/942696](https://book.ru/book/942696) — Текст : электронный.
4. Левченко, Е. С. Футбол : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. С. Левченко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457404>. – Текст : электронный.

5. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL:<https://book.ru/book/942729>. — Текст : электронный.

#### **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>

#### **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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой и проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам программы</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов, текущий контроль. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, текущий контроль.</p>
<b>Знания:</b>		
<p>о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>оказание доврачебной помощи пострадавшему.</p> <p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины</p>