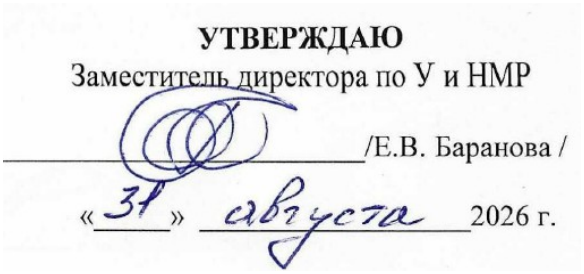
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Волжский государственный университет водного транспорта"
Пермский филиал



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины СГ 04 Физическая культура
Основная образовательная программа Судостроение
Специальность 26.02.02 Судостроение

Распределение часов дисциплины по курсам и семестрам

Вид занятий	Очная форма обучения										Заочная форма обучения					Общая трудоемкость
	№ семестра										№ курса					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	
Урок																
Практическое занятие			32	32	24	40	20	18								
Лекция																
Семинар																
Лабораторное занятие																
Курсовой проект (работа)																
Итого аудиторных			32	32	24	40	20	18								
Практика																
Консультации																
Промежуточная аттестация																
Самостоятельная работа																
Всего			32	32	24	40	20	18								4,6

Распределение форм контроля, курсовых работ (проектов) и других форм по курсам (семестрам)

Форма контроля	Очная форма обучения										Заочная форма обучения				
	№ семестра										№ курса				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
Экзамен															
Дифференцированный зачет			дз	дз	дз	дз	дз	дз							
Зачет															
Курсовой проект (работа)															
Другая форма															

Пермь
2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом профессионального образования по направлению подготовки (специальности):
ФГОС 26.02.02 Судостроение, утвержденный Приказом Минпросвещения России от 08.02.2024г. № 84

Автор рабочей программы:
Т.Г. Батуева

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК,

протокол № 1 от «28» августа 2026

Председатель ЦМК _____/Федосеева О.М./

«28» августа 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы СГ 04Физическая культура
2. Структура и содержание СГ 04Физическая культура
3. Условия реализации СГ 04 Физическая культура
4. Контроль и оценка результатов освоения СГ 04Физическая культура

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.02Судостроение

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по ФГОС по специальности.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 3.2	Организовывать работу коллектива исполнителей.	принципы, формы и методы организации производственного и технологического процессов структуру организации и характер взаимодействия с другими подразделениями функциональные обязанности работников и руководителей принципы делового общения в коллективе деловой этикет виды, формы и методы мотивации персонала, материальное и нематериальное стимулирование работников
ПК 3.5	Оценивать эффективность производственной деятельности подразделения.	методы осуществления мероприятий по предотвращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ПК 3.3	Планировать, выбирать оптимальные решения и организовывать работы в условиях нестандартных ситуаций	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения

		климатических условий региона
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	166
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
практические занятия	166

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. ***Прыжок в длину с места***	***Содержание учебного материала***	**36**	ПК 3.2 ПК 3.5 ОК 04 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий		
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.	**2**	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	Совершенствование техники бега на дистанции 30 м		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	**2**	
	Разучивание комплексов специальных упражнений	**2**	
	Техника бега по дистанции (беговой цикл)	**2**	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	**2**	

	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	**2**	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	**2**	
	Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		

Тема 1.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	***Содержание учебного материала***		
	1.Техника бега на средние дистанции		
	2.Техника прыжка в длину с разбега		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500м	2	
	Совершенствование техники бега на дистанции 500м	2	
	Совершенствование техники челночного бега 10*10	2	
	Совершенствование техники челночного бега 10*10	2	
	Выполнение контрольного норматива: челночного бега	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	2	
	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	2	
	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину, контрольный норматив	2	
Раздел 2. Баскетбол		40	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ПК 3.2 ПК 3.5 ОК 04 ОК 08
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		

кольцо с места	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2 2	
	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	2	
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	

	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке Баскетболиста	2	

Тема2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 3. Волейбол	***Содержание учебного материала***	26	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	
	В том числе, практических занятий		
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	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	2	
Тема3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	2	
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	

Тема3.3. Техника прямого нападающего удара	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	В том числе, практических занятий	2	
	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		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	

Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка			
Тема4.1 Общепрофессиональная физическая подготовка	***Содержание учебного материала***	24	ПК 3.2 ПК 3.5 ОК 04 ОК 08
	1. Развитие силы. Соревнования внутри группы	2	
	2. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы	2	
	3. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы	2	
	4. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств	2	
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств (имитация условий корабля)	2	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
		2	

	Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств (имитация условий корабля)		
	Развитие силы. Соревнования внутри группы Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы	2	
	Развитие силы. Соревнования внутри группы Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы	2	
	Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств	2	
	Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств	2	
Раздел 5. Конькобежная подготовка			
Тема 5.1. **конькобежная подготовка**	***Содержание учебного материала***	30	ПК 3.2 ПК 3.5 ОК 04 ОК 08
	1. Конькобежная подготовка (обучением катанию на коньках)).	2	
	В том числе, практических занятий		
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений	2	
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений	2	
	Катание на коньках. Посадка. Техника падений	2	
	Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
	Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
	Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение.	2	
	Техника передвижения спиной вперед. Техника и тактика бега по дистанции	2	
	Техника передвижения спиной вперед. Техника и тактика бега по дистанции	2	
	Техника передвижения спиной вперед. Техника и тактика бега по дистанции	2	
	Бег на дистанции до 3000 метров. Подвижные игры на коньках.	2	
	Бег на дистанции до 3000 метров. Подвижные игры на коньках.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	

	Бег на дистанции до 100 метров. Подвижные игры на коньках	2	
Раздел 6. Плавание			ПК 3.2 ПК 3.5 ОК 04 ОК 08
Тема 7.1. Сухое плавание	***Содержание учебного материала***	**4**	
	1. Меры безопасности при занятиях на воде. 2. Ознакомление с техникой плавания разными способами.		
	3.Ознакомление с техникой спасения утопающих. 4.Прикладное значение плавания для речников.		
	В том числе, практических занятий		
	Специальные подготовительные и подводящие упражнения на суше Координация работы рук и ног. Дыхание	2	
	Координация работы рук и ног. Дыхание	2	
	Обучение технике спасения утопающих. Прикладное значение плавания для речников.		
Раздел 7. Настольный теннис		**6**	ОК4,ОК8 ПК 3.3
Тема 7.1 ***Настольный теннис***	***Содержание учебного материала***		
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.	**2**	
	Игра	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
Всего		**166**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

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

Лыжная подготовка: лыжная база с лыжехранилищем, тёплые раздевалки, учебно – тренировочные лыжни, трассы спусков и подъёмов на склонах, отвечающие требованиям безопасности, лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы:

Обязательные печатные издания

4 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

5 2. Яковлева В.Н. . Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: одвижные и спортивные игры.Учебное пособие для СПО, 3-ье изд., стер 2026г.

6 3. Бардамов Г.Б., Шаргаев А.Г., Бадлуева С.В.Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Учебное пособие для СПО.2026г.

7 4. Овчинников.В.П.,Фокин А.М. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.Учебное пособие для СПО, 2-ье изд., стер 2025г.

8 5. Овчинников.В.П.,Фокин А.М. и др. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол. Учебное пособие для СПО.2026г.

Электронные издания

9 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

10 Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

.

Дополнительные источники *(при необходимости)*

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
-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 - управлять конфликтными ситуациями, стрессами и рисками - обеспечивать соблюдение правил безопасности труда и выполнение требований производственной санитарии	Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений сдача норм ГТО	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачёт
- 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 - принципы, формы и методы организации производственного и технологического процессов - структуру организации и характер		

взаимодействия с другими подразделениями - функциональные обязанности работников и руководителей - принципы делового общения в коллективе - деловой этикет - виды, формы и методы мотивации персонала, материальное и нематериальное стимулирование работников - методы осуществления мероприятий по предотвращению производственного травматизма и профессиональных заболеваний		