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

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по У и НМР
_____/Е.В. Баранова /
«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины СГ 04 Физическая культура
Основная образовательная программа _ Судовождение
Специальность ___26.02.03 Судовождение

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			2													
Практическое занятие			30	34	32	14	14	6								
Лекция																
Семинар																
Лабораторное занятие																
Курсовой проект (работа)																
Итого аудиторных																
Практика																
Консультации																
Промежуточная аттестация																
Самостоятельная работа																
Всего			32	34	32	14	14	6								3,6

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 26.02.03Судовождение, утвержденный Приказом Минпросвещения России от 12.12.2024г. №872

Автор рабочей программы:
Т.Г. Батуева

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК,

протокол № 1 от « 28 » августа 2026г.

Председатель ЦМК _____/Федосеева О.М./

«28» августа 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы СГ.04_Физическая культура
2. Структура и содержание СГ.04_Физическая культура

3. Условия реализации СГ.04_Физическая культура

4. Контроль и оценка результатов освоения СГ.04_Физическая 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 26.02.03 Судовождение

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 компетенции	**Формулировка компетенции**	**Знания, умения**
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ПК 1.1	Планировать и осуществлять переход в точку назначения, определять местоположение судна.	**Умения:** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования
		Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные

		траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ПК 2.4	Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна при оставлении судна, использовать индивидуальные и коллективные спасательные средства.	**Умения:** соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.
		Знания: 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.	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; 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	130
в т.ч. в форме практической подготовки	

в т. ч.:	
Практические занятия	130

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***	**38**	**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 2.4**
	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 высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	Совершенствование техники бега на дистанции 30 м		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив Выполнение контрольного норматива: бег 30 метров на время.		
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***		**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 2.4**
	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	
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	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		30	**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 2.4**
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	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 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	
	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	2	

	Баскетболиста		

Тема2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	***Содержание учебного материала***		**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 2.4**
	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***	16	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	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		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема3.3. Техника прямого нападающего	***Содержание учебного материала***		
	1. Техника прямого нападающего удара		

удара	***В том числе, практических занятий***		
	Отработка техники прямого нападающего удара	2	
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	

Раздел 4. Общепрофессиональная физическая подготовка			
Тема4.1 Общепрофессиональная физическая подготовка	***Содержание учебного материала***	12	**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 2.4**
	1. Развитие силы. Соревнования внутри группы		
	2. Развитие силовой выносливости. Соревнования внутри группы		
	3. Развитие гибкости и ловкости. Соревнования внутри группы		
	4. Упражнения для коррекции фигуры. Развитие физических качеств		
	В том числе, практических занятий		
	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	
	Упражнения для ограниченного, замкнутого пространства, с использованием подручных средств (имитация условий корабля)	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***	22	**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 2.4**
	1. Конькобежная подготовка (обучением катанию на коньках)).		
	В том числе, практических занятий		
	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	
	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 Бег на дистанции до 400 метров. Подвижные игры на коньках	2	
Раздел 6. Плавание			**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 2.43**
Тема 6.1. Сухое плавание	***Содержание учебного материала***	**6**	
	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	2	
	Координация работы рук и ног. Дыхание	2	
	Обучение технике спасения утопающих. Прикладное значение плавания для речников.	2	

Раздел 7. Настольный теннис		**6**	
Тема 7.1 ***Настольный теннис***	***Содержание учебного материала***		**ОК 4 ОК8 ПК 1.1 ПК 2.4**
	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		**130**	

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*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

профессии/ специальности.	профессии/ специальности.	

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов