

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Рыбинское ордена «Знак Почета» училище
имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением
Рыбинского ордена «Знак Почета»
училища имени В.И. Калашникова –
филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

 /Евсеева С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

наименование учебной дисциплины

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

код

наименование специальности (ей)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок**

Организация – разработчик: Рыбинское ордена «Знак Почета» училище имени В.И. Калашникова – филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Составитель: Баханов Антон Владимирович. – преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа
рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК

от 26.08.2026 протокол № 1
дата

Председатель ЦМК

 / Баханов А.В.
подпись ФИО

УТВЕРЖДЕНА

Методическим советом
Рыбинское ордена «Знак Почета»
училище
имени В.И. Калашникова – филиал
ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

27.08.2026 протокол № 1
дата

секретарь МС:  / Смирнова О.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ . ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ.05) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 3, ОК 4, ОК 8.знания

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3	- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	- содержания актуальной нормативно-правовой документации; - современной научной и профессиональной терминологии; - возможных траекторий профессионального развития и самообразования
ОК 4	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; - основ проектной деятельности
ОК 8	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; - условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; - средств профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	154
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	154
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольная работа	не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа</i>	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта в 3, 4, 5, 6, 8 семестрах	

2.1. 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
1	2	3	4
Физическая культура – часть общечеловеческой культуры		24	ОК 3, ОК 4, ОК 8
Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	
	Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности.		
	Выполнение тестов для определения состояния здоровья. Упражнения для устранения дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, поднятие и опускание туловища в положении лёжа. Бег по пересечённой местности	2	
Раздел 1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка			
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	20	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах (гибкости).	2	
	Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности. Отработка техники метания гранаты (юноши), метания мяча на дальность (девушки).	2	
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Биомеханические основы техники бега. Техника низкого старта.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на ровных участках, финиширование.	2	
	Переменный, повторный бег. Бег на 30, 60, 100, 400 метров	2	
	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	
	Сдача зачётного норматива (100 метров).	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8

Тема 1.3 Совершенствование техники длительного бега	Бег на средние дистанции	4	
	Сдача зачётного норматива (3000 метров)	2	
Раздел 2 Спортивные игры		14	ОК 3, ОК 4, ОК 8
Тема 2.1 Основы техники баскетбола	Правила игры. Техника игры в нападении, штрафные броски	2	
Тема 2. Стойка игрока, перемещения, остановки повороты	Передача мяча в парах, быстрый отрыв. Учебная игра в командах.	2	
Тема 2.3 Передача и ведение мяча	Техника игры в защите. Учебная игра в командах.	2	
	Отработка навыков игры в баскетбол	2	
	Сдача зачётной комбинации (баскетбол)	2	
Тема 2.4 Техника броска в кольцо и штрафных бросков	Техника штрафных бросков. Отработка штрафных бросков	2	
	Техника штрафных бросков. Приём контрольных нормативов.	2	
Раздел 3 Спортивная гимнастика		10	ОК 3, ОК 4, ОК 8
3.1 Строевые упражнения	Терминология строевых упражнений. Стойка, повороты, строевой шаг, выход из строя.	2	
3.2 Общие развивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения: индивидуальные, в парах, группами с использованием гимнастических предметов	2	
3.3 Акробатические упражнения	Перекаты, кувырки, прыжки, переворот боком, стойки	2	
3.4 Упражнения на перекладине	Висы, перемахи, обороты, подъёмы, перевороты, соскоки, силовые элементы.	2	
3.5 Упражнения на брусьях	Подъём из упора, кувырок, стойки на плечах, соскоки	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		12	ОК 3, ОК 4, ОК 8
4.1. Строевые приемы на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Повороты на лыжах на месте, переступание, мах, прыжок. Одновременный безшажный и одношажный хода.	2	
4.2. Подводящие и подготовительные	Выполнение стойки лыжника, передвижение скользящим шагом без палок.	2	

упражнения на лыжах			
4.3. Совершенствование техники передвижения на лыжах	Попеременный, двухшажный ход. Переход от одновременных ходов к переменным, передвижение коньковым ходом	4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
4.4. Основные техники подъёмов и спусков	Спуск «лесенкой», «ёлочкой», коньковым шагом. Спуск «лесенкой», прохождение неровностей	2	
4.5. Основы техники торможения, поворотов	Торможение «плугом», упором. Повороты переступанием. 5 км – зачёт 26, 28, 30 минут	2	
Раздел 5 Плавание		4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
5.1 Ознакомление со способами плавания	Подготовительные упражнения для различных способов	2	
5.2 Основные техники плавания: «кроль», «брасс»	Плавание 100метров – зачёт. Техника плавания различными способами.	2	
6. Спортивные игры (волейбол)		12	ОК 3, ОК 4, ОК 8
6.1 Основы техники волейбола	Стойка и перемещение, передачи, подачи. Приём мяча, блокирование.	2	
	Техника нападения, нападающий удар.	2	
	Техника нападения. Групповые и командные действия. Подачи, передачи. Учебная двухсторонняя игра	2	
	Техника игры в защите. Блокирование. Подачи, передачи. Учебная двухсторонняя игра	4	
	Зачёт передачи 15, 20, 25 раз. .Подача: нижняя и верхняя	2	
7. Общая физическая подготовка (гири)		4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
7.1 Основы техники толчка и рывка	Изучение техники толчка и рывка	2	
	Совершенствование техники толчка и рывка	2	
Дифференцированный зачёт (3, 4 семестр)		2	
Итого:		82	

Наименование раз- делов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетен- ций, формиро- ванию которых способствует элемент про- граммы
1	2	3	4
3 курс		32	
I Теоретическое занятие		2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
1 Основы физического и спортивного самосовершенствования	Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
II Практическое занятие			
8. Легкая атлетика		10	
8.1.Бег на короткие дистанции	Совершенствование бега на короткие дистанции, специальные прыжковые упражнения	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Переменный, повторный и интервальный бег, эстафетный бег. 100 метров - зачёт	2	
8.2 Кросс	Совершенствование бега по пересеченной местности	2	
	Кроссовая подготовка на средние дистанции. 3000 метров – зачёт.	2	
8.3 Метание легости	Меры безопасности при метаниях. Изучение техники метания легости	2	
		2	
9. Спортивные игры		10	
9.1 Основные техники баскетбола	Совершенствование техники владения мячом. Броски на точность попадания	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Техника и тактика игры в нападении. Штрафные броски.	2	
	Техника и тактика игры в защите. Штрафные броски.- зачёт	2	
	Передачи в парах, быстрый отрыв. Учебная игра.	2	
	Двухсторонняя учебная игра. Сдача зачётной комбинации	2	

10. Гимнастика		10	ОК 3, ОК 4, ОК 8
10.1. Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексов оздоровительной гимнастики	2	
10.2. Прикладные упражнения	Бег, упражнения в парах, подпрыгивание, подъём с переворотом	2	
10.3. Акробатические упражнения	Кувырки, перекаты, переворот боком, стойки.	2	
10.4. Упражнения на перекладине	Висы перемахи, обороты, подъёмы, соскоки, подтягивание, выход силой, подъём переворот - зачёт	2	
10.5. Упражнения на брусьях	Подъёмы махом – вперёд, назад, стойка на плечах, кувырки – вперёд, назад, соскоки. Дифференцированный зачёт	2	
Итого	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт 5 семестр	32	
11 Спортивные игры		8	
11.1 Основные техники волейбола	Совершенствование техники владения мячом, подачи, передачи мяча	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Техника игры в нападении, прямой нападающий, боковой нападающий; удары	2	
	Элементы тактики игры в защите. Учебная игра.	2	
	Тренировка и учебная игра. Сдача зачётных комбинаций.	2	
11.2. Гири		6	
Основы техники толчка и рывка	Совершенствование техники выполнения толчка.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Совершенствование техники выполнения рывка.	2	
	Сдача зачётных нормативов. Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт 6 семестр	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
13 Физическая культура в профессиональной подготовке курсантов и социально-культурное развитие личности курсанта		45	
13.1. Настольный теннис		4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Удары в настольном теннисе с правой и левой сторон стола	2	
	Подача мяча в настольном теннисе. Соревновательная деятельность	2	
13.2. Силовые упражнения (гири)		6	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Техническая подготовка. Рывок левой, правой рукой отдельно и поочередно	2	
	Техническая подготовка. Толчок гирь двумя руками.	2	
	Техническая подготовка. Толчок двух гирь по длинному циклу.	2	
13.3. Гимнастика		6	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Общеразвивающие упражнения: выполнение комплексов оздоровительной гимнастики	2	
	Прикладные упражнения: бег, подтягивания, подъем с переворотом	2	
	Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, переворот боком, стойки. Зачет	2	
13.4 Силовые упражнения		4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Упражнения легкоатлетического комплекса	2	
	Упражнения гимнастического комплекса	2	
13.5 Гимнастика		4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Упражнения на перекладине: висы, перемахи, обороты, выход силой	2	
	Упражнения на брусьях: подъёмы махом, кувырки, соскоки	2	

13.6 Кроссовая подготовка		4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Совершенствование бега по пересечённой местности	2	
	Кроссовая подготовка на средние дистанции. Зачёт -3000 метров.	2	
13.7. Футбол		4	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Футбол, мини-футбол. Правила игры. ОРУ в движении с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча.	2	
	Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания	2	
13.8. Волейбол		6	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Совершенствование техники владения мячом. Техника игры в защите и нападение	2	
	Элементы тактики игры в нападении. Учебная игра	2	
	Тренировка и учебная игра. Сдача зачётных комбинаций	2	
13.9 Настольный теннис		6	ОК 3, ОК 4, ОК 8
	Подача мяча без вращения. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	2	
	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	2	
	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	2	
	Дифференцированный отчёт.	2	
	Итого	45	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс «Спортивный зал», оснащённый оборудованием: оборудование должно обеспечивать проведение всех видов учебных занятий, необходимых для реализации программы, техническими средствами обучения: технические средства обучения должны обеспечивать проведение всех видов учебных занятий, необходимых для реализации программы

3.1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Электронные издания

1. 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3.2.2. Дополнительные источники

1. <https://user.gto.ru>-Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта, туризма и молодежной политики России

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: - содержание актуальной нормативно-правовой документации; - современную научную и профессиональную терминологию; - возможные траектории профессионального развития и самообразования; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - 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	Содержание актуальной нормативно-правовой документации понятно. Значения современной научной и профессиональной терминологии понятны и могут быть объяснены. Возможные траектории профессионального развития и самообразования определяются правильно и понятны. Демонстрируются знания психологических основ деятельности коллектива и психологических особенностей личности. Демонстрируются знания основ проектной деятельности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека понятна. Демонстрируются знания основ здорового образа жизни. Сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой. Демонстрируются знания об условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности. Демонстрируются знания о средствах профилактики перенапряжения.	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Итоговый контроль в одной или нескольких следующих форм: дифференцированный зачёт
Уметь: - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами,	Актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности определяется точно. Современная научная профессиональная терминология применяется практически. Профессиональное развитие и самообразование планируется и реализуется по выстроенной траектории. Методы организации работы коллектива и команды успешно применяются на практике. Правила взаимодействия с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, делового этикета и делового общения понимаются и соблюдаются. Взаимодействие с педагогическими работниками и обучаю-	Текущий контроль в форме экспертного наблюдения и оценки результатов достижения компетенции на учебных занятиях. Итоговый контроль в одной или нескольких следующих форм: дифференцированный зачёт

руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, - достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	щимися. Для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей успешно используется физкультурно-оздоровительная деятельность. Характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности. Пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником. Обладает хорошей физической формой. Участвует в спортивных мероприятиях различного уровня. Посещает спортивные секции. В профессиональной деятельности практически применяются рациональные приёмы двигательных функций. Для снятия перенапряжений, характерных для данной специальности, используются необходимые профилактические средства.	
---	---	--

