



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам. начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины по специальности
11.02.03 «Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации
судов»

МО - 11.02.03.ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Марисенков В.Я.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021

Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.03. «Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,
- основы здорового образа жизни

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Максимальная учебная нагрузка (всего)	308
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	154
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-11.02.03.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/17

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины


Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					максимальная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									самостоятельная внеаудиторная
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое	консультации							
Семестр 3		32			32		32	64				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА												
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2			2/2				Лекция, собеседование		2	ОИ,Т
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом						4/4					
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/4			2/4				Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м		
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижн. игры Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр.	2/6			2/6							
4	Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м. Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты	2/8			2/8							
5	Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусы	2/10			2/10							
6	Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12			2/12					Упр. на пресс, отжимания		
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах						4/8					
ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ												
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14			2/14						2	ОИ,Т
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»						4/12					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час									
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная				
уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое про-							
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине -	2/16		2/16							
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/18		2/18							
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике					5/17					
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20		2/20							
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22		2/22							
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24		2/24				объяснение показ			
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»					5/22					
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ										
13	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра	2/26		2/26					отжимания		
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.					5/27					
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/28		2/28					приседания выпрыгивания		
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30		2/30							
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»					5/32					
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/32		2/32							
	Итого за 3 семестр	32		32		32		64			

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час									
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная				
уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое про-							
	4 СЕМЕСТР	36			36			72			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ										
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2		2/2						2	ОИ, Т
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол					5/5					
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4		2/4							
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.					5/10					
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6		2/6							
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8		2/8							
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.					5/15					
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10		2/10							
6	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре	2/12		2/12							
	ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ										
7	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/14		2/14							
8	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/16		2/16					Упр на пресс,		
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики					5/20					
9	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/18		2/18							

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-11.02.03.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час									
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная				
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое про-							
10	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>	2/20			2/20						
11	<i>К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине.</i>	2/22			2/22						
12	<i>ОФП на трен-рах. Упр-я на перекладине</i>	2/24			2/24						
13	<i>Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах</i>	2/26			2/26			объяснение показ			
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.					5/25					
14	<i>К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра</i>	2/28			2/28			разучивание			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА									2	ОИ, Т
15	<i>Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна</i>	2/30			2/30			кроссы			
16	<i>Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра</i>	2/32			2/32						
17	<i>К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра</i>	2/34			2/34						
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»					5/30					
18	<i>Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу. Спортивная игра</i>	2/36			2/36						
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»					6/36					
	Итого за 4 семестр	36			36	36		72			

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час									
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная				
уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое про-							
	5 СЕМЕСТР	33			33		33	66			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12		7	19			
1	<i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест</i>	2/2			2/2						
	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега.						4/4				
2	<i>Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а</i>	2/4			2/4						
3	<i>Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»</i>	2/6			2/6						
4	<i>К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.</i>	2/8			2/8						
5	<i>Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты</i>	2/10			2/10						
6	<i>К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>	2/12			2/12						
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег						4/8				
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12		15	27			
7	<i>Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине</i>	2/14			2/14						
8	<i>К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине.</i>	2/16			2/16						
	Самостоятельная работа № 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»						4/12				
9	<i>Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.</i>	2/18			2/18						
	Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»						4/16				
10	<i>К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х</i>	2/20			2/20						
11	<i>Отжимание сериями. Упр-я с гириями. ОФП на тр-х</i>	2/22			2/22						

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час									
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная				
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое про-							
12	<i>К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.</i>	2/24		2/24							
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.					4/20					
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ										
13	<i>Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра</i>	2/26		2/26							
14	<i>К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону</i>	2/28		2/28							
	Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»					4/24					
15	<i>Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра</i>	2/30		2/30							
	Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.					5/29					
16	<i>К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре</i>	2/32		2/32							
	Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая					4/33					
17	<i>Совершенствование верхней прямой подачи, учебная игра с применением изученных приемов</i>	1/33		1/33							
	Итого за 5 семестр	33		33		33		66			

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					максимальная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое про-	консультации						
	6 СЕМЕСТР	25		25		25	50				
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»	8		8		8	16		2	ОИ,Т	
1	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/2		2/2							
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол					3/3					
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/4		2/4							
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка					3/6					
3	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/6		2/6							
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта					3/9					
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой	2/8		2/8							
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»					3/12					

Продолжение


Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое про-	консультации	максимальная				
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10								2	ОИ, Т
5	Упр-я с гирями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/10			2/10						
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта					3/15					
6	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП	2/12			2/12						
7	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях, ОФП на тренажерах -	2/14			2/14						
	Самостоятельная работа № 6 «Бадминтон»					3/18					
8	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекл.	2/16			2/16						
9	Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренир-ка	2/18			2/18						
	Самостоятельная работа № 7«Скейтборд»					3/21					
10	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/20			2/20						
	Самостоятельная работа № 8« Настольный теннис»					2/23					
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										
11	Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/22			2/22						
12	Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/24			2/24						
	Самостоятельная работа № 9«Дартс»					2/25					
13	К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра	1/25			1/25						
	Итого за 6 семестр	26			25	25		50			

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое про-		консультации	максимальная			
	7СЕМЕСТР	28			28		28	56			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12		13	25			
1	Теорет. сведения. Упр-я спринтера, повторный бег с низкого старта, длина с места, подтягивание				2/2						
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол						2/2				
2	Бег на коротких отрезках с ходу, с низкого старта 3x60										
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка						2/4				
	Специальные упр-я спринтера. Спортивная игра				2/4						
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта						2/6				
3	Бег на короткие дистанции с низкого старта, стартовый Разбег, бег по дистанции, финиширование. Спорт. игр				2/6						
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»						2/8				
4	К/н в беге на 100 м. Эстафеты встречные или по кругу				2/8						
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта						4\12				
5	Кросс 15 мин. Повторный бег 3x800 через 500 м. трусцы. Упр-я на гибкость. Спортивная игра				2/10						
	Самостоятельная работа № 6 « Настольный теннис»						2/14				
6	К/н в беге на 3000 метров. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра				2/12						

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое про-	консультации	максимальная					
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16		15	31			
7	<i>Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП</i>			2/14							
	Самостоятельная работа № 7 «Плавание. Способы. Техника безопасности».						2/16				
8	<i>К/н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой, п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х</i>			2/16							
	Самостоятельная работа № 8 «Понятие телосложения и характеристика его основных типов»						2/20				
9	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>			2/18							
	Самостоятельная работа №9 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»						2/22				
10	<i>К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине</i>			2/20							
	Самостоятельная работа №10 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»						2/24				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-11.02.03.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое про-	консульти	максимальная					
11	Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость.			2/22							
	Самостоятельная работа №11 «Укачивание, его профилактика и лечение»					2/26					
12	К/н: подъем силой, переворотом, подтягивание на перекладине в связке			2/24							
	Самостоятельная работа №12 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».					2/28					
13 14	Досдача нормативов по гимнастике. ОФП на трен-рах			4/28							
	Итого за 7 семестр	28		28		28		56			
	Итого по дисциплине:	154		154		154		308			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)
- мастерских	
- лабораторий	
2. Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1</p> <p>-сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.; -скамьи-4 шт.;</p> <p>-шведские стенки-3 шт.; -кабинки душевые-2 шт.; -видеомонитор DTK17» 770-1шт.;</p> <p>-системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;</p> <p>-стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;</p> <p>-сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;</p> <p>-баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.; - мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;</p> <p>-принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.; -секундомер-1шт.; - секундомер 507 память 20-1 шт.;</p> <p>-секундомер 508 память 30-1шт.;</p> <p>Спортивный зал №2</p> <p>Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.</p> <p>Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насосTOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.</p> <p>Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)</p> <p>Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.</p> <p>Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p>
3. Технические средства обучения	

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2017.
	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2016
<i>Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ</i>	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Кардарики, 2005
	Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе *проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточная аттестация*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни	ОК 2,3	Выполнение индивидуальных заданий, промежуточная аттестация
Освоенные умения		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 6	Выполнение группой поточно и индивидуально, промежуточная аттестация