



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
специальность
15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных
машин и установок (по отраслям)

МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Никишин М.Ю.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

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 15.02.06. «Монтаж и техническая эксплуатация холодильно-компрессорных машин и установок».

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 и 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ПК 3.1 Участие в планировании работы структурного подразделения для реализации производственной деятельности


ПК 3.2 Участие в руководстве работой структурного подразделения для реализации производственной деятельности

ПК 3.3 Участвовать в анализе и оценке качества выполняемых работ структурного подразделения.

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)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	


	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.5/20

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					самостоятельная внеаудиторная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое проектирование	консультации	максимальная						
	3 Семестр	32			32			64				
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12			6	18		2	ОИ, Т
1	<i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места</i>	2/2			2/2				Лекция, собеседование			
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом						4/4					
2	<i>Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта</i>	2/4			2/4				Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м		
3	<i>Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>	2/6			2/6							
4	<i>Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>	2/8			2/8							
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах						4/8					
5	<i>Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы</i>	2/10			2/10							
6	<i>Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>	2/12			2/12					Упр. на пресс, отжимания		
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»						4/12					


	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/20

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					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование								
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12		17		29			2	ОИ, Т	
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14			2/14									
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике						5/17							
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 №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»						5/22							
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					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/20

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	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	8			8		9		17		Упр. на пресс	2	ОИ, Т
	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				


	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

С.8/20

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 проектирование	консультации	максимальная				
	4 СЕМЕСТР	38			38			76				
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	12			12			14	26		2	ОИ, Т
17	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2							
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол							6/6				
18	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.							6/12				
19	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6							
20	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.							6/18				
21	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10							
22	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре	2/12			2/12							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14			15	29		2	ОИ, Т
23	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/14			2/14							
24	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, Руки, ноги гибкость		
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики							5/23				
25	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/18			2/18							

Документ управляется программными средствами 1С: Колледж
Проверь актуальность версии по оригиналу, хранящемуся в 1С: Колледж

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/20


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	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
26	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/20			2/20								
27	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/22			2/22								
28	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/24			2/24				объяснение				
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.					5/28							
29	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/26			2/26				разучивание				
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»					5/33							
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12	9		21			2	ОИ, Т	
30	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/28			2/28				кроссы				
31	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/30			2/30								
32	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/32			2/32								
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»					5/38							
33	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/34			2/34								
34	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палочки	2/36			2/36								
35	Досдача нормативов по л/а. Спортивные игры	2/38			2/38								
	Итого за 4 семестр	38			38	38		76					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.10/20


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 проектирование		консультации	максимальная			
	5 СЕМЕСТР	34			34		34		68			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА											
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							
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег						4/8					
4	<i>К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстафетной 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 № 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»						4/12					
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12		17		29			
7	<i>Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х</i>	2/14			2/14							
	Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»						4/16					
8	<i>К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, с переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине</i>	2/16			2/16							

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.11/20


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	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/18			2/18								
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.					5/21							
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусках, круговая тренировка на тр-х	2/20			2/20								
11	Отжимание сериями. Упр-я с гириями. ОФП на тр-х	2/22			2/22								
	Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»					5/26							
12	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/24			2/24								
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	10			10	9		19					
13	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/26			2/26								
14	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/28			2/28								
	Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.					4/30							
15	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/30			2/30								
16	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/32			2/32								
	Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая					4/34							
17	Совершенствование изученных технических приемов в Учебной игре	2/34			2/34								
	Итого за 5 семестр	34			34	34		66					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/20

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 проектирование	консультации	максимальная				
	6 СЕМЕСТР	44			44		44	88			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»	14			14		12	26		2	ОИ,Т
18	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/2			2/2						
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол						5/5				
19	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/4			2/4						
20	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/6			2/6						
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка						5/10				
21	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой	2/8			2/8						
22	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/10			2/10						
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта						5/15				
23	Обманные действия на проход под щит. Игра в отрыв Взаимодействие игроков в нападении	2/12			2/12						
24	Применение изученных технических приемов в двусторонней игре. Досдача нормативов	2/14			2/14						
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»						5/20				


	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/20

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	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16		20		36			2	ОИ, Т
25	Теорет. сведения и правила т.б ОФП в парах и с гиря- ми , лазание по канату и рукоходу	2/16			2/16								
26	Упр-я с гирями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/18			2/18								
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта						5/25						
27	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП	2/20			2/20								
28	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях , ОФП на тренажерах -	2/22			2/22								
	Самостоятельная работа № 6 «Бадминтон»						5/30						
29	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекл. Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренир-ка	2/24			2/24								
30	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, с переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/26			2/26								
31	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость	2/28			2/28								
	Самостоятельная работа № 7 «Скейтборд»						5/35						


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 проектирование	консультации					
32	<i>К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра</i>	2/30			2/30							
	<i>С/Р-«Формирование здорового образа жизни человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья»</i>					8/32						
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			8							
33	<i>Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности.</i>	2/32			2/32							
34	<i>Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна</i>	2/34			2/34							
35	<i>Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра</i>	2/36			2/36							
36	<i>К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра</i>	2/38			2/38							
	Самостоятельная работа № 8 « Настольный теннис»					5/40						
37	<i>Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки</i>	2/40			2/40							
	Самостоятельная работа № 9 «Дартс»					4/44						
38	<i>Совершенствование низких стартов. Эстафетный бег</i>	2/42			2/42							
39	<i>Досдача нормативов по л/а. Спортивная игра</i>	2/44			2/44							
	Итого за 6 семестр	44			44	44		88				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/20

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	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	8 СЕМЕСТР	20			20			20		40			
	БАСКЕТБОЛ	10			10			12		22			
1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля Высоколетящих мячей. Броски в движении	2/2			2/2								
2	Броски в прыжке после ведения и остановки. Зонная защита в учебной игре. Штрафной бросок	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника безопасности».							3/3					
3	К/н – броски мяча в движении. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Персональная опека	2/6			2/6								
4	Броски в прыжке после ведения с сопротивлением защитника. Персональная опека в учебной игре	2/8			2/8								
	Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»							3/6					
5	К/н – штрафной бросок. Учебная игра с персон. опекой Учебная игра с применением изученных техн. приемов	2/10			2/10								
	Самостоятельная работа №3 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»							3/9					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО - 15.02.06.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/20

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 проектирование					
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10		8		18		
6	<i>Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП</i>	2/12			2/12						
	Самостоятельная работа №4 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»						3/12				
7	<i>К/н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой, п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х</i>	2/14			2/14						
	Самостоятельная работа №5 «Укачивание, его профилактика и лечение»						4/16				
8	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>	2/16			2/16						
9	<i>К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине. Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость.</i>	2/18			2/18						
	Самостоятельная работа №6 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».						4/20				
10	<i>К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание на перекладине в связке. Спортивная игра</i>	2/20			2/20						
	Итого за 8 семестр	20			20		20		40		
	Итого по дисциплине:	168			168		168		336		

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 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.</p> <p>Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насос TOP 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; шурупверт; 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 Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.</p> <p>Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, M3, MP. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5</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.: Кардарика, 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, тестирования, 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 2,3,4	Выполнение индивидуальных заданий, промежуточная аттестация
Освоенные умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 6, 8, ПК 3.1- 3.3	Выполнение группой поточно и индивидуально, промежуточная аттестация



