



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  
26.02.03 «Судовождение»

**МО – 26.02.03.ОГСЭ.04.РП**

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Феоктистов В.В.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021

|                                                                                  |                            |        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------|--|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |  |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.2/18 |  |

## 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 |

|                                                                                  |                            |        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------|--|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |  |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.3/18 |  |

# 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 26.02.03 «Судовождение».

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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                 | Учебная нагрузка на одного обучающегося, час |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>272</b>                                   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>136</b>                                   |
| в том числе:                                                       |                                              |
| <i>практические занятия</i>                                        | <b>136</b>                                   |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 | <b>136</b>                                   |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |                                              |

|                                                                                  |                            |  |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|--------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |        |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.5/18 |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Номер занятия<br>(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 |                               |              |                   |                         |                           |                                                      |              |
|                                       | Семестр 3                                                                                                                                   | 32                                      |                          |                     | 32                   |                         | 32                            |              | 64                |                         |                           |                                                      |              |
|                                       | Легкая атлетика                                                                                                                             | 12                                      |                          |                     | 12                   |                         | 6                             |              | 18                | Лекция                  | 2                         | ОИ,Т                                                 |              |
| 1                                     | Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места                                                                                     | 2/2                                     |                          |                     | 2/2                  |                         |                               |              |                   | собеседование           |                           |                                                      |              |
|                                       | 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 низкий старт.                     | 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                            | 2/6                                     |                          |                     | 2/6                  |                         |                               |              |                   |                         |                           |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах                                           |                                         |                          |                     |                      |                         | 4/8                           |              |                   |                         |                           |                                                      |              |
| 4                                     | Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр.                                                                                        | 2/8                                     |                          |                     | 2/8                  |                         |                               |              |                   |                         |                           |                                                      |              |
| 5                                     | Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы                                            | 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 №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»              |                                         |                          |                     |                      |                         | 4/12                          |              |                   |                         |                           |                                                      |              |



| Номер занятия<br>(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 |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
|                                       | <b>Гимнастика спортивная и атлетическая</b>                                                                | <b>12</b>                               |                          |                     |                      |                         |                               |              |                         |                          | <b>2</b>         | <b>ОИ,Т</b>                                          |              |
| 7                                     | Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП | 2/14                                    |                          |                     | 2/14                 |                         |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №4:</b> 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                 |                         |                               |              | объяснение показ        |                          |                  |                                                      |              |
| 9                                     | Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом.                                                     | 2/18                                    |                          |                     | 2/18                 |                         |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №5</b> «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»           |                                         |                          |                     |                      | 5/22                    |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
| 10                                    | Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я                                                         | 2/20                                    |                          |                     | 2/20                 |                         |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №6.</b> Изучение правил по волейболу.                                            |                                         |                          |                     |                      | 5/27                    |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
| 11                                    | К/н в поднимании прямых ног к перекладине.                                                                 | 2/22                                    |                          |                     | 2/22                 |                         |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
| 12                                    | Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость                                           | 2/24                                    |                          |                     | 2/24                 |                         |                               |              |                         | Упр-я на пресс отжимания |                  |                                                      |              |
| 13                                    | Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах                                                       | 2/26                                    |                          |                     | 2/26                 |                         |                               |              | с методическими указан. | приседания               |                  |                                                      |              |
| 14                                    | К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость            | 2/28                                    |                          |                     | 2/28                 |                         |                               |              |                         | выпрыгивания             | 1                | ОИ, Т                                                |              |
|                                       | <b>Волейбол</b>                                                                                            |                                         |                          |                     |                      |                         |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
| 15                                    | Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре         | 2/30                                    |                          |                     | 2/30                 |                         |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №7.</b> «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»                  |                                         |                          |                     |                      | 5/32                    |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
| 16                                    | Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне  | 2/32                                    |                          |                     | 2/32                 |                         |                               |              |                         |                          |                  |                                                      |              |
|                                       | <b>ИТОГО за семестр</b>                                                                                    | <b>32</b>                               |                          |                     | <b>32</b>            |                         | <b>32</b>                     |              | <b>48</b>               |                          |                  |                                                      |              |

|                                                                                  |                            |  |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|--------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |        |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.7/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(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 |      |  |      |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Семестр 4                                                                                                       | 27                                      |                          |                         | 27   |  | 27   |                               | 54           |                                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Спортивные игры: Баскетбол                                                                                      | 14                                      |                          |                         |      |  |      |                               |              |                                   | 2                | ОИ, Т            |                                                      |              |
| 1                                     | К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре | 2/2                                     |                          |                         | 2/2  |  |      |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол                                                     |                                         |                          |                         |      |  | 4/4  |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
| 2                                     | Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне                  | 2/4                                     |                          |                         | 2/4  |  |      |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.                                                            |                                         |                          |                         |      |  | 4/8  |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
| 3                                     | К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении                                 | 2/6                                     |                          |                         | 2/6  |  |      |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
| 4                                     | Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра                                                            | 2/8                                     |                          |                         | 2/8  |  |      |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.                                        |                                         |                          |                         |      |  | 4/12 |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
| 5                                     | Совершенствование полученных техн-х навыков в игре                                                              | 2/10                                    |                          |                         | 2/10 |  |      |                               |              |                                   | 2                | ОИ, Т            |                                                      |              |
|                                       | ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ                                                                            |                                         |                          |                         |      |  |      |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
| 6                                     | Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу                                  | 2/12                                    |                          |                         | 2/12 |  |      |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |
| 7                                     | Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах            | 2/14                                    |                          |                         | 2/14 |  |      |                               |              | Упр на пресс, Руки, ноги гибкость |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики                         |                                         |                          |                         |      |  | 4/16 |                               |              |                                   |                  |                  |                                                      |              |

|                                                                                  |                            |  |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|--------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |        |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.8/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(сквозная нумерация) | Номера и наименование разделов и тем                                                                                                      | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                             |                        |                           |                              |                                  |              | Средства<br>обучения | Домашнее<br>задание | Уровень освоения | Используемые активные и<br>интерактивные формы обуче-<br>ния |              |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|
|                                       |                                                                                                                                           | обязательная нагрузка, час              |                             |                        |                           |                              | самостоятельная<br>внеаудиторная | консультации |                      |                     |                  |                                                              | максимальная |
|                                       |                                                                                                                                           | всего                                   | в т. ч. по видам<br>занятий |                        |                           |                              |                                  |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
|                                       |                                                                                                                                           |                                         | Уроки, лекции               | лабораторные<br>работы | практические за-<br>нятия | Курсовое проек-<br>тирование |                                  |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
| 8                                     | к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.                                      | 2/16                                    |                             |                        | 2/16                      |                              |                                  |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
| 9                                     | Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка                               | 2/18                                    |                             |                        | 2/18                      |                              |                                  |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №5:</b> ППФП студентов име-<br>ющих отклонения в состоянии здоровья.                                            |                                         |                             |                        |                           |                              | 4/20                             |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
| 10                                    | К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, пере-<br>воротом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренаже-<br>рах                   | 2/20                                    |                             |                        | 2/20                      |                              |                                  |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
| 11                                    | Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными спо-<br>соб ОФП на тренажерах                                                          | 2/22                                    |                             |                        | 2/22                      |                              |                                  |              | объяснение<br>показ  |                     |                  |                                                              |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №6:</b> Реферат на тему «Про-<br>фессионально прикладная гимнастика и ее место в физи-<br>ческом воспитании»    |                                         |                             |                        |                           |                              | 4/24                             |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
| 12                                    | К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке<br>ОФП на тренажерах. Спортивная игра                                               | 2/24                                    |                             |                        | 2/24                      |                              |                                  |              | разучивание          |                     |                  |                                                              |              |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №7:</b> Реферат на тему «Ор-<br>ганизация активного отдыха и реабилитация после пере-<br>несенного заболевания» |                                         |                             |                        |                           |                              | 3/27                             |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
| 13                                    | Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек.                                                                                            | 2/26                                    |                             |                        | 2/26                      |                              |                                  |              |                      |                     | 2                | ОИ, Т                                                        |              |
| 14                                    | Досдача силовых нормативов по гимнастике                                                                                                  | 1/27                                    |                             |                        | 1/27                      |                              |                                  |              |                      |                     |                  |                                                              |              |
|                                       | <b>Итого за семестр</b>                                                                                                                   | <b>27</b>                               |                             |                        | <b>27</b>                 |                              | <b>27</b>                        |              | <b>54</b>            |                     |                  |                                                              |              |



|                                                                                  |                            |  |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|--------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |        |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.9/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(сквозная нумерация) | Номера и наименование разделов и тем                                                             | Учебная нагрузка по учебному плану, час |                             |                          |                           |                              |                                  |              | Средства обу-<br>чения | Домашнее<br>задание | Уровень освоения | Используемые активные и ин-<br>терактивные формы обучения |              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|--------------|------------------------|---------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|
|                                       |                                                                                                  | обязательная нагрузка, час              |                             |                          |                           |                              | самостоятельная<br>внеаудиторная | консультации |                        |                     |                  |                                                           | максимальная |
|                                       |                                                                                                  | всего                                   | в т. ч. по видам<br>занятий |                          |                           |                              |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
|                                       |                                                                                                  |                                         | Уроки, лекции               | лабораторные ра-<br>боты | практические заня-<br>тия | Курсовое проекти-<br>рование |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
|                                       | 5 Семестр                                                                                        | 31                                      |                             |                          | 31                        |                              | 31                               |              | 62                     |                     |                  |                                                           |              |
|                                       | Легкая атлетика                                                                                  | 12                                      |                             |                          |                           |                              |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
| 1                                     | Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна     | 2/2                                     |                             |                          | 2/2                       |                              |                                  |              |                        | кроссы              |                  |                                                           |              |
| 2                                     | Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра                                             | 2/4                                     |                             |                          | 2/4                       |                              |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
|                                       | Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега.                                        |                                         |                             |                          |                           |                              | 4/4                              |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
| 3                                     | К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра                                                     | 2/6                                     |                             |                          | 2/6                       |                              |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
| 4                                     | Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП                                                     |                                         |                             |                          |                           |                              |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
| 5                                     | К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч                                            |                                         |                             |                          |                           |                              |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
|                                       | Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег                                                    | 2/8                                     |                             |                          | 2/8                       |                              | 4/8                              |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
| 6                                     | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу. Спортивная игра        | 2/12                                    |                             |                          | 2/12                      |                              |                                  |              |                        | ускорения           |                  |                                                           |              |
|                                       | Самостоятельная работа № 3:Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»               |                                         |                             |                          |                           |                              | 4/12                             |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
|                                       | Гимнастика спортивная и атлетическая                                                             |                                         |                             |                          |                           |                              |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
| 7                                     | Лазание по канату на скорость, поднос прямых ног к перекладине, ОФП на тренажерах                | 2/14                                    |                             |                          | 2/14                      |                              |                                  |              |                        |                     |                  |                                                           |              |
| 8                                     | К/н в лазании по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Отжимание сериями | 2/16                                    |                             |                          | 2/16                      |                              |                                  |              |                        |                     | 2                | ОИ,Т                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»      |                                         |                             |                          |                           |                              | 4/16                             |              |                        |                     |                  |                                                           |              |

|                                                                                  |                            |  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |         |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.10/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(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                                     | Поднос ног к перекладине, отжимание в упоре сериями, упр-я на тренажерах                         | 2/18                                    |                          |                     | 2/18                 |                         |                               |              | Совер-ние         | динамические     |                  |                                                      |              |
| 10                                    | К/н- поднимание прямых ног к перекладине из виса                                                 | 2/20                                    |                          |                     | 2/20                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.                                 |                                         |                          |                     |                      | 4/20                    |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 11                                    | Круговая тренировка, спортивная игра                                                             | 2/22                                    |                          |                     | 2/22                 |                         |                               |              |                   | И стат упр-я     |                  |                                                      |              |
| 12                                    | К/н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями Упражнения в парах на силовую выносливость        | 2/24                                    |                          |                     | 2/24                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 13                                    | Стойки, перемещения, ведение, броски с места и в Движении. Передача двумя на месте и в движении. | 2/26                                    |                          |                     | 2/26                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»     |                                         |                          |                     |                      | 4/24                    |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 14                                    | Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении, остановки, повороты. Игра      | 2/28                                    |                          |                     | 2/28                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.            |                                         |                          |                     |                      | 4/28                    |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 15                                    | К/н-обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в игре  | 3/31                                    |                          |                     | 3/31                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая                                                |                                         |                          |                     |                      | 3/31                    |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Итого за семестр                                                                                 | 31                                      |                          |                     | 31                   | 31                      |                               | 62           |                   |                  |                  |                                                      |              |

|                                                                                  |                            |  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |         |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.11/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(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 |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Семестр 6                                                                                          | 24                                      |                          |                     | 24                   |                         | 24                            |              | 48                |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Баскетбол                                                                                          | 12                                      |                          |                     |                      |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 1                                     | Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание Штрафной бросок. Персональная опека в игре      | 2/2                                     |                          |                     | 2/2                  |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 2                                     | К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие Игроков в защите и нападении                    | 2/4                                     |                          |                     | 2/4                  |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол                                           |                                         |                          |                     |                      | 3/3                     |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 3                                     | Двусторонняя учебная игра с зонной и персональной Опекой с применением изученных техни-ких приемов | 2/6                                     |                          |                     | 2/6                  |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка                                   |                                         |                          |                     |                      | 3/6                     |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |

|                                                                                  |                            |  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |         |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.12/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(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 |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
|                                       | <b>Гимнастика спортивная и атлетическая</b>                                                                                                          | <b>12</b>                               |                          |                     |                      |                         |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
| 4                                     | Упр-я с гантелями и гирями. Лазание по рукоходу. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на трен-х Комплекс круговой тренировки, отжимание на брусках      | 2/8                                     |                          |                     | 2/8                  |                         |                               |              |              | Совер-ние         | отжимания подтягивания, пресс | 2                | ОИ,Т                                                 |
| 5                                     | Лазание по канату на выносливость. Подъемы из виса                                                                                                   | 2/10                                    |                          |                     | 2/10                 |                         |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №3.</b> Олимпийские зимние виды спорта                                                                                     |                                         |                          |                     |                      | 3/9                     |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
| 6                                     | К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание в Упоре на брусках. Комплекс круговой тренировки                                                     | 2/12                                    |                          |                     | 2/12                 |                         |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
|                                       | <b>Самостоятельная работа № 4</b> «Элементы единоборств»                                                                                             |                                         |                          |                     |                      | 3/12                    |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
| 7                                     | Рывок и толчок гири. Лазание по канату на вынос-ть Отжимание на брусках сериями. ОФП на тренажерах К/н-лазание по канату на выносливость. Рывки гири | 2/14                                    |                          |                     | 2/14                 |                         |                               |              |              |                   |                               | 2                | ОИ, Т                                                |
| 8                                     | Подъемы силой, переворотом, ОФП на тренажерах                                                                                                        | 2/16                                    |                          |                     | 2/16                 |                         |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
|                                       | <b>Самостоятельная работа №5</b> Летние олимпийские виды спорта                                                                                      |                                         |                          |                     |                      | 3/15                    |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
| 9                                     | К/н рывок гири левой и правой рукой поочередно ОФП на трен-х, подъемы на перекладине                                                                 | 2/18                                    |                          |                     | 2/18                 |                         |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
|                                       | <b>Самостоятельная работа № 6</b> «Бадминтон»                                                                                                        |                                         |                          |                     |                      |                         |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
|                                       | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                               |                                         |                          |                     |                      |                         |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
| 10                                    | Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна                                                        | 2/20                                    |                          |                     | 2/20                 |                         |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |
|                                       | <b>Самостоятельная работа № 7</b> «Скейтборд»                                                                                                        |                                         |                          |                     |                      | 3/18                    |                               |              |              |                   |                               |                  |                                                      |

|                                                                                  |                            |  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |         |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.13/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(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 |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа № 8« Настольный теннис»       |                                         |                          |                     |                      |                         | 3/21                          |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 11                                    | Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра. | 2/22                                    |                          |                     | 2/22                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 12                                    | К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра           | 2/24                                    |                          |                     | 2/24                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа № 9«Дартс»                    |                                         |                          |                     |                      |                         | 3/24                          |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Итого за семестр                                     | 24                                      |                          |                     | 24                   |                         | 24                            |              | 44                |                  |                  |                                                      |              |

|                                                                                  |                            |  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |         |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.14/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(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                                                                                         | 22                                      |                          |                     | 22                   |                         | 22                            |              | 44                |                  |                        |                                                      |              |
|                                       | БАСКЕТБОЛ                                                                                         | 11                                      |                          |                     | 11                   |                         | 12                            |              | 23                |                  |                        |                                                      |              |
| 1                                     | Ведение с изменением высоты отскока и направления Броски в движении и с места в прыжке. Игра      | 2/2                                     |                          |                     | 2/2                  |                         |                               |              |                   | Совер-ние        | повторение пройденного | 3                                                    | Т            |
| 2                                     | Обманные действия на бросок, проход под щит с бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра | 2/4                                     |                          |                     | 2/4                  |                         |                               |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника езопасности».                              |                                         |                          |                     |                      |                         | 4/4                           |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
| 3                                     | Вырывание и выбивание мяча, остановки, повороты. Ловля высоколетящих мячей, броски в движении.    | 2/6                                     |                          |                     | 2/6                  |                         |                               |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
| 4                                     | К/н- обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Заслоны в двуст. игре      | 2/8                                     |                          |                     | 2/8                  |                         |                               |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»              |                                         |                          |                     |                      |                         | 3/7                           |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
| 5                                     | Бросок одной в прыжке, подбор, добивание. Штрафн. бросок. Персональная опека в учебной игре       | 2/10                                    |                          |                     | 2/10                 |                         |                               |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
| 6                                     | К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков при зонной и персональной опеке        | 1/11                                    |                          |                     | 1/11                 |                         |                               |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №3 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»   |                                         |                          |                     |                      |                         | 3/10                          |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
|                                       | Гимнастика спортивная и атлетическая                                                              | 14                                      |                          |                     |                      |                         |                               |              |                   |                  |                        |                                                      |              |
| 6                                     | Упр-я с гантелями, гириями. Отжимания на брусьях, Лазание по рукоходу с заданиями. ОФП на трен-х  | 1/12                                    |                          |                     | 1/12                 |                         |                               |              |                   | Совер-ние        | повторение             | 3                                                    | Т            |

|                                                                                  |                            |  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|---------|
|  | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |         |
| Файл: МО-26.02.03.ОГСЭ.04.РП                                                     | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.15/18 |

Продолжение

| Номер занятия<br>(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 |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 7                                     | К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание в упоре на брусках, комплекс круговой тренировки                              | 1/13                                    |                          |                     | 1/13                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №4 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»                                          |                                         |                          |                     |                      | 4/14                    |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 7                                     | Рывок гири. Лазание по канату на выносливость К/н- лазание по канату на выносливость. Рывок гири                              | 1/14                                    |                          |                     | 1/14                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 8                                     | Отжимание на брусках сериями, ОФП на тренажерах                                                                               | 2/16                                    |                          |                     | 2/16                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №5 «Укачивание, его профилактика и лечение»                                                            |                                         |                          |                     |                      | 4/18                    |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 9                                     | Отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, пере воротом, подтягивание на перекладине. Рывки гири                            | 2/18                                    |                          |                     | 2/18                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 10                                    | К/н- отжимание в упоре на брусках. Комплекс круговой тренировки, рывок гири по категориям                                     | 2/20                                    |                          |                     | 2/20                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Самостоятельная работа №6 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков». |                                         |                          |                     |                      | 4/22                    |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
| 11                                    | Досдача нормативов. ОФП на снарядах и тренажерах                                                                              | 2/22                                    |                          |                     | 2/22                 |                         |                               |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Итого за семестр                                                                                                              | 22                                      |                          |                     | 22                   | 22                      | 44                            |              |                   |                  |                  |                                                      |              |
|                                       | Итого по дисциплине                                                                                                           | 136                                     |                          |                     | 136                  | 136                     | 272                           |              |                   |                  |                  |                                                      |              |

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

| Виды помещений и их материально-техническое обеспечение | Наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Наличие помещений:<br>- учебного кабинета            | Спортивный зал №1<br>Спортивный зал №2<br>Спортивный зал № 3<br>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий<br>Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| - мастерских                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| - лабораторий                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2.Оборудование помещения и рабочих мест                 | <p>Спортивный зал №1<br/>Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер.<br/>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<br/>Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.<br/>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; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос PC-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<br/>Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.<br/>Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий<br/>Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.</p> <p>Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы<br/>Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, M3, MP.<br/>Тир «Рубин».<br/>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                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                           | Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2019                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                           | Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2018                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                           | Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С. П. Евсеев. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2016                                                                                                                     |
| Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ | Малыгин, М. А. Учебно-методические рекомендации для студентов плавсостава по физической подготовке [Электронный ресурс] : методические указания / М. А. Малыгин, О. Г. Мрочко ; Московская государственная академия водного транспорта. - Москва : Альтаир-МГАВТ, 2015 |
|                                                                                                                                                           | Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                           | Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: Академия, 2000                                                                                                                                                                                                              |
| Электронные образовательные ресурсы                                                                                                                       | ЭБС «Book.ru», <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                           | ЭБС «ЮРАЙТ» <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                           | ЭБС «Академия», <a href="https://www.academia-moscow.ru">https://www.academia-moscow.ru</a>                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                           | Издательство «Лань», <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                           | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <a href="https://www.biblioclub.ru">https://www.biblioclub.ru</a>                                                                                                                                 |
| 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                      | Формируемые ПК и ОК | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Усвоенные знания:</b>                                                                                                         |                     |                                                          |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,<br>- основы здорового образа жизни | ОК 2,3,6,7          | Выполнение индивидуальных заданий, зачет                 |
| <b>Освоенные умения:</b>                                                                                                         |                     |                                                          |



| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                      | Формируемые ПК и ОК | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------|
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей | ОК 2,3,6,7          | Выполнение группой поточно и индивидуально, зачет        |