



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
специальности
26.02.05. Эксплуатация судовых энергетических установок

МО – 26.02.05.ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Никишин М.Ю.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.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	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 26.02.05. «Эксплуатация судовых энергетических установок» по данному профилю изучают физическую культуру в объеме 312 часов. Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность, практическая предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий

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;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основе 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	156
<i>Итоговая аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета</i>	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.5/18

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
	Семестр 3	32			32		32		64				
	Легкая атлетика	12									2	ОИ, Т	
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места Самостоятельная работа: написание реферата по теме «ЗОЖ»	2/2			2/2		2						
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом						4/4						
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/4			2/4					Метод расска- за 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.												
	Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	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										Упр. на пресс,		
	ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра	2/12			2/12						отжимания		
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»						4/12						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ										2	ОИ,Т	
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале												
	Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14			2/14								
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, перево-												
	ротом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/16			2/16								
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом												
	.Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/18			2/18								
	Сам. работа: Реферат «Методы контроля и самоконтроля в												
	процессе занятий гимнастикой»												
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических					5/17							
	знаний по гимнастике												
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на												
	Брусках, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20			2/20								
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22			2/22								
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями												
	Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24			2/24				объяснение				
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и					5/22							
	самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»												

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.7/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ												
	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра	2/26			2/26								
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи.												
	Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/28			2/28								
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.					5/27							
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30			2/30								
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/32			2/32								
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»					5/32							
	Итого за 3 семестр	32			32	32		64					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.8/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час								Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации	максимальная				
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
	Семестр 4	42			42		42		84				
	Спортивные игры: Баскетбол	14										2	ОИ, Т
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2								
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол						4\4						
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.						4/8						
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6								
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8			2/8								
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.						4/12						
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10								
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра	2/12			2/12								
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики						4/16						
7	Совершенствование полученных техн-х навыков в игре	2/14			2/14							2	ОИ, Т

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.9/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час								Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час						самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа								
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16												
8	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/16			2/16									
9	Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/18			2/18									
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.					4/20								
10	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/20			2/20									
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22			2/22									
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»					4/24								
12	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/24			2/24									
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»					4/28								
13	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах	2/26			2/26				объяснение показ					
14	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/28			2/28				разучивани е					
	Самостоятельная работа № 8 «Бадминтон»					4/32								

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.10/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
15	Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек.Досдача силовых нормативов по гимнастике	2/30			2/30						2	ОИ, Т	
16	Упр-я с гантелями, гириями. Отжимания на брусьях, Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на трен-х	2/32			2/32								
	Самостоятельная работа № 9«Скейтборд»						3/35						
17	К/н- лазание по рукоходу с заданиями.	2/34			2/34								
18	Отжимание в упоре на брусьях, комплекс круговой тренировки	2/36			2/36								
	Самостоятельная работа № 10« Настольный теннис»						3/38						
19	Рывок гири. Лазание по канату на выносливость К/н- лазание по канату на выносливость. Рывок гири	2/38			2/38								
20	Отжимание на брусьях сериями, ОФП на тренажерах	2/40			2/40								
21	Отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, пере воротом, подтягивание на перекладине. Рывки гири	2/42			2/42								
	Самостоятельная работа № 11«Дартс»						4/42						
	Итого за семестр	42			42		42		84				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.11/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час								Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации	максимальная				
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
	5 Семестр	34			34		34		68				
	Легкая атлетика												
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								
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег						4/8						
4	Низкие старты 4-5 x 60 метров.	2/8			2/8								
5-6	Эстафеты. ОФП	4/12			4/12								
	Самостоятельная работа № 3:Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести						4/12						
7	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч	2/14			2/14					Совер-ние	кроссы		
8	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу.	2/16			2/16						ускорения		
9-10	Спортивная игра	2/20			2/20								
	Самостоятельная работа №4: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.						6/18						
	Гимнастика спортивная и атлетическая												
11	Лазание по канату на скорость, поднос прямых ног к перекладине, ОФП на тренажерах	2/22			2/22								
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.						4/22						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.12/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час								Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации	максимальная				
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
12	К/н в лазании по канату на скорость.	2/24			2/24						2	ОИ,Т	
13	Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Отжимание сериями	2/26			2/26								
	Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»					4/26							
14	Поднос ног к перекладине, отжимание в упоре сериями, упр-я на тренажерах К/н- поднятие прямых ног к перекладине из виса	2/28			2/28				Совер-ние	динамические			
	Самостоятельная работа №7 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»					4/30							
15-16	Круговая тренировка, спортивная игра	4/32			4/32					И стат упр-я			
	Самостоятельная работа 4: «Средства и методы развития основных профессии.												
	Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая					4/34							
17	К/н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	4/34			4/34								
	Итого за семестр	34			34		34		68				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.13/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час								Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации	максимальная				
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
	Семестр 6	36			36		36		72				
	Баскетбол												
1	Стойки, перемещения, ведение, броски с места и в Движении. Передача двумя на месте и в движении.	2/2			2/2								
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении, остановки, повороты. Игра	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол						5/5						
3	К/н-обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в игре	2/6			2/6						гибкость		
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка						5/10						
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание Штрафной бросок. Персональная опека в игре	2/8			2/8								
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие Игроков в защите и нападении	2/10			2/10								
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта						5/15						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.14/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
6	Двусторонняя учебная игра с зонной и персональной Опекой с применением изученных техни-ких приемов	2/12			2/12								
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»						5/20						
	Гимнастика спортивная и атлетическая												
7	Упр-я с гантелями и гириями. Лазание по рукоходу.	2/14			2/14				Совер-ние	отжимания			
8	Отжимание в упоре на брусках. ОФП на трен-х Комплекс круговой тренировки, отжимание на брусках	2/16			2/16					подтягивания ,пресс	2	ОИ,Т	
9	Лазание по канату на выносливость. Подъемы из виса	2/18			2/18								
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта						4/24						
10	К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание в Упоре на брусках. Комплекс круговой тренировки	2/20			2/20								
	Самостоятельная работа № 6 «Плавание. Способы. Техника езопасности».						4/28						
11	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	2/22			2/22						2	ОИ, Т	
12	Подъемы силой, переворотом, ОФП на тренажерах	2/24			2/24								
	Самостоятельная работа № 7 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»						4/32						
13	К/н рывок гири левой и правой рукой поочередно ОФП на трен-х, подъемы на перекладине	2/26			2/26								

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.15/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
	Легкая атлетика	10											
14	Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/28			2/28								
15	Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/30			2/30								
16	К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра	2/32			2/32								
	Самостоятельная работа №8 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»					4/36							
17	Упр-я спринтера, повторный бег с низкого старта Длина с места и прыжковые упр-я.	2/34			2/34				Совершен-е	кроссы			
18	Спорт. Игра.	2/36			2/36								
	Итого за семестр	36			36		36		72				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
Файл: МО-26.02.05.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.16/18

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час								Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации	максимальная				
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовая работа							
	Семестр 8	12			12		12		24				
	БАСКЕТБОЛ												
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								
3	Вырывание и выбивание мяча, остановки, повороты.Повля высколетящих мячей, броски в движении. К/н- обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Заслоны в двуст. игре	2/6			2/6								
	Самостоятельная работа №1 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»						4/4						
	Гимнастика спортивная и атлетическая												
4	Отжимание на брусьях сериями, ОФП на тренажерах Отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, пере воротом, подтягивание на перекладине.	2/8			2/8								
	Самостоятельная работа №2 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально- прикладной физической подготовке моряков».						4/8						
5	Рывки гири К/н- отжимание в упоре на брусьях. Комплекс круговой тренировки, рывок гири по категориям	2/10			2/10								
	Самостоятельная работа №3 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально- прикладной физической подготовке моряков».						4/12						
6	Досдача нормативов. ОФП на снарядах и тренажерах	2/12			2/12								
	Итого за семестр	12			12		12		24				
	ИТОГО по дисциплине	156			156		156		312				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал №3 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30. Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насос TOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гак»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала. Спортивный зал №3 Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле, беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий. Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, M3, MP. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
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
Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине,	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Кардарики, 2005
	Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Выполнение индивидуальных заданий
Освоенные умения:		
выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижения	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7	Выполнение группой поточно и индивидуально