



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
35.02.10. «Обработка водных биоресурсов»

МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021

Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

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 35.02.10. «Обработка водных биоресурсов».

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

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

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

ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности

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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.5/22

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					максимальная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									самостоятельная внеаудиторная консультации
уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	курсовое проектирование	самостоятельная внеаудиторная							
	3 СЕМЕСТР	32			32		64					
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12		6	18	-		2	ОИ, Т
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2			2/2							
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/4			2/4				Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м		
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом						4/4					
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование .Подвижн. игры	2/6			2/6							
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8							
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах						4/8					
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					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12						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, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/16			2/16								
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике						5/17						
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/18			2/18								
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20			2/20								
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»						2/22						
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22			2/22				Объяснение Показ				
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24			2/24				с методическими указаниями				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные формы и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					максимальная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									самостоятельная внеаудиторная консультации
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование						
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	8			8					2	ОИ,Т	
	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра	2/26			2/26						Упр. на пресс отжимания	
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.					5/27						
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/28			2/28						приседания выпрыгивания	
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30			2/30							
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»					5/32						
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/32			2/32							
	Итого за семестр	32			32			64				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.8/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	4 СЕМЕСТР	38			38			76					
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	14											
17	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2								
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол					5/5							
18	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс.опека в зоне	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.					5/5							
19	К/Н-ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6								
20	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне.	2/8			2/8								
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.					4/14							
21	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10								
22	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре	2/12			2/12								
23	Зонная и персональная опека в учебной игре	2/14			2/14								

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.9/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					максимальная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									самостоятельная внеаудиторная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование						
	ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14					3		
24	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/16			2/16							
25	Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рукоду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/18			2/18							
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики					4/18						
26	к/н-лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/20			2/20							
27	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22			2/22							
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.					4/22						
28	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переводом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/24			2/24							
29	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/26			2/26			объяснение показ разучивание				
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»					4/26						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
30	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/28			2/28								
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»					4/30							
31	Досдача к/н по гимнастике. ОФП на тренажерах	2/30			2/30								
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			8					3			
32	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/32			2/32								
	Самостоятельная работа №8 Способы регулирования массы тела человека					4/34							
33	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт.игра	2/34			2/34								
34	К/н-кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/36			2/36								
	Самостоятельная работа №9 Правовые основы физической культуры и спорта					4/38							
35	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/38			2/38								
	Итого за семестр	38			38			76					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					максимальная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									самостоятельная внеаудиторная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование						
	5 СЕМЕСТР	32			32		64					
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12							3			
36	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/2			2/2							
	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега.					4/4						
37	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а	2/4			2/4							
38	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»	2/6			2/6							
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег					4/8						
39	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.	2/8			2/8							
40	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты	2/10			2/10							
41	К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12			2/12							
	Самостоятельная работа № 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»					4/12						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12					3			
42	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/14			2/14								
	Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»					4/16							
43	К/н- лазание по канату на скорость. Подъёмы силой, пе рево-ротом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/16			2/16								
44	Отжимания в упоре сериями. Подъёмы силой, поднос Пря-мых ног к перекладине из вися.	2/18			2/18								
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.					4/20							
45	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/20			2/20								
46	Отжимание сериями. Упр-я с гириями. ОФП на тр-х	2/22			2/22								
47	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/24			2/24								
	Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»					4/24							

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	8									3		
48	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/26			2/26								
	Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.					4/28							
49	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/28			2/28								
50	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/30			2/30								
	Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая					4/32							
51	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/32			2/32								
	Итого за семестр	32			32		32		64				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/22

Продолжение

Номер занятия (сказная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	6 СЕМЕСТР	20			20		20		40				
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	10			10					3			
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2					2	ОИ, Т		
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол						5/5						
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 № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка						5/10						
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10								

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные формы и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10								
6	<i>Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах</i>	2/12			2/12						<i>Упр.на пресс, Руки, ноги</i>		
7	<i>к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.</i>	2/14			2/14								
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта					5/15							
8	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>	2/16			2/16								
9	<i>К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах</i>	2/18			2/18								
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»					5/20							
10	<i>Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах</i>	2/20			2/20				<i>объяснение</i>				
	Итого за семестр	20			20								

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					максимальная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									самостоятельная внеаудиторная консультации
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование						
	7 СЕМЕСТР	26			26		52					
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				3			
1	<i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест</i>	2/2			2/2							
2	<i>Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 x 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а</i>	2/4			2/4							
	Самостоятельная работа №1 Летние олимпийские виды спорта					6/6						
3	<i>Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- дооняем»</i>	2/6			2/6							
4	<i>К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.</i>	2/8			2/8							
	Самостоятельная работа № 2 «Бадминтон»					5/11						
5	<i>Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты</i>	2/10			2/10							
6	<i>К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>	2/12			2/12							
	Самостоятельная работа № 3«Скейтбординг»					5/16						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.17/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14									3		
7	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/14			2/14					совершенство	повторение	3	T
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к пер-не	2/16			2/16								
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, Поднос прямых ног к перекладине из виса.	2/18			2/18								
	Самостоятельная работа № 4« Настольный теннис»						5/21						
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/20			2/20								
11	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/22			2/22								
	Самостоятельная работа № 5«Дартс»						5/26						
12	К/н в поднимании туловища на наклонной скамье за30 секунд. Круговая тренировка на тренажерах	2/24			2/24								
13	Досдача к/н по гимнастике. Общефизическая Подготовка на снарядах и тренажерах	2/26			2/26								
	Итого за семестр	26			26		26		52				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.18/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР	24			24			48					
	<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»</i>	12								3			
1	<i>Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре</i>	2/2			2/2				<i>совершенствование</i>	<i>повторение</i>	3		
2	<i>Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне</i>	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника безопасности».					4/4							
3	<i>К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре</i>	2/6			2/6								
4	<i>Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Учебная игра с зонной защитой</i>	2/8			2/8						T		
	Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»					4/8							
5	<i>К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите</i>	2/10			2/10								
6	<i>Совер-ние получ-ных навыков в двусторонней игре</i>	2/12			2/12								
	Самостоятельная работа №3 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»					4/12							

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Файл: МО-35.02.10.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.19/22

Продолжение

Номер занятия (сводная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные формы и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная консультации					максимальная
		всего	в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование						
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12					2		
7	Упр-я с гириями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/14			2/14							
	Самостоятельная работа №4 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»					4/16						
8	Написание реферата: «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физич-ом воспитании»	2/16			2/16						ОИ, Т	
9	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП	2/18			2/18							
	Самостоятельная работа №5 Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья					4/20						
10	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях, ОФП на тренажерах	2/20			2/20							
11	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/22			2/22							
	Самостоятельная работа №6 Самостоятельная работа № 6 Формы и средства контроля при самостоятельном занятии физкультурой и спортом					4/24						
12	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость				2/24							
	Итого за семестр	24			24	24		48				
	Итого по дисциплине	172			172	172		344				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

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

Продолжение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
3.Технические средства обучения	

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе *проведения практических занятий, 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;	<i>Выполнение индивидуальных заданий</i>

Продолжение

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обу- чения
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;	<i>Выполнение группой поточно и индивидуально</i>