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

Утверждаю
Врио заместителя начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.Ю.Никишин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00861698655D171818D836B833A86412BD
Владелец: НИКИШИН МИХАИЛ ЮРЬЕВИЧ
Действителен: с 13.02.2026 до 09.05.2027

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

МО–38 02 01-ОГСЭ. 04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Цепеляева Н.Ф.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2024
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины 3
При изучении дисциплины вариативная часть не предусмотрена.....**Ошибка! Закладка не определена.**
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины 4
2.2 Содержание дисциплины 5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 11
3.1 Материально-техническое обеспечение: 11
3.2. Учебно-методическое обеспечение 12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 13
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ 14

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

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код формируемых компетенций	Уметь	Знать
ОК 01	-распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - составлять план действия; - определять необходимые ресурсы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - реализовывать составленный план; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; - определять необходимые источники информации; -планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - использовать современное программное обеспечение; - использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 03	-определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; -применять современную научную профессиональную терминологию; -определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	содержание актуальной нормативно-правовой документации; -современная научная и профессиональная терминология; -возможные траектории профессионального развития и самообразования; -основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности;

	-выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; -презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; -рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; -определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; -презентовать бизнес-идею; -определять источники финансирования	-правила разработки бизнес-планов; -порядок выстраивания презентации; -кредитные банковские продукты
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки *(если указаны ПК)*	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу

Вариативная часть не предусмотрена

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	*160*	*160*
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме (*зачет, диф.зачет, экзамен*)		
Всего	***160***	***160***

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак.час	Обьем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	2-3 КУРС	***160***			***160***									
	2 КУРС	***120***			***120***									
	3 СЕМЕСТР	***86***			***86***									
	ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***16***			***16***					***Физические упр. и общеразвиваю-щие упр.***	***Разминка, ОФП Спец. беговые упр.(СБУ)***	***2***	***КИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
1	*Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня*	*2/2*			*2/2*					*Оздоровитель-ные и гигиенич. упражнения*	*Зарядка, прогулка 20мин.*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
2	*Теоретические и практические сведения техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.*	*2/4*			*2/4*					*Оздоровитель-ные упражнения*	*СБУ*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
3	*К/Н на 100 м. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП*	*2/6*			*2/6*					*Спец.упр.*	*СБУ и Спец.упр. прыгуна*		*ИИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
4	*К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 2000(дев) 3000м (юн). Бег по дистанции без времени.*	*2/8*			*2/8*					*Спец.упр.*	*СБУ и Спец.упр. прыгуна*		*ИИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
5	*К/Н в беге на 2000(дев) 3000м (юн). Спортивная игра. ОФП.*	*2/10*			*2/10*					*Спец.упр.*	*СБУ*		*ИИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
6	*Разбор эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Специальные упражнения бегуна. До +сдача . К/Н по Легкой атлетике.*	*2/12*			*2/12*					*Спец.инвентарь*	*СБУ*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
7	*К/Н челночный бег. Комплекс беговых упражнений. ОФП*	*2/14*			*2/14*					*Спец.упр.*	*СБУ*			*ОК 08,*

														ЛР 1,2,9,20
8	*Совершенствование правил и техники передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100 – эстафетный бег. ОФП.*	*2/16*			*2/16*					*Спец.упр.*	*СБУ*		*КИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ТЕМА 2. ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ	***10***			***10***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***МГ, ИИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
9	*Теоретические сведения Комплекс ОРУ в ритме. Совершенствование техники отжиманий, от поверхности 50см(дев) и брусья (юн.)*	*2/18*			*2/18*					*Общеразвив. упр., тренажерные устройства*	*Отжимания 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
10	*Общеразвивающие упражнения. К/Н Отжимания дев. 50см от пола, юн. отжимания на брусьях. Совершенствование техники вращения обруча(дев.), упражнения с гантелями (юн.)*	*2/20*			*2/20*					*Спец.инвентарь*	*Обруч 2*5 мин*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
11	*Упражнения в паре с партнером. Выполнение ОРУ. Упражнения с обручем (девушки).* ***К/Н вращение обруча (дев).***	*2/22*			*2/22*					*Спец.инвентарь*	*Скакалка 3*30сек*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
12	*Упражнения с гирями 16кг. Освоение техники упражнений на плечевой пояс. Совершенствование прыжков ч/скакалку на скорость.*	*2/24*			*2/24*					*Спец.инвентарь*	*Пресс 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
13	*Вращение обруча. ОФП на тренажерах. К/Н прыжков ч/скакалку.(дев).Рывок гири 16кг. (юн.)*	*2/26*			*2/26*					*Спец.инвентарь*	*Планка 3*30сек*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	***20***			***20***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП***	***2***	***МГ, ИИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
14	*Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.*	*2/28*			*2/28*					*Тренажерные устройства*	*Отжимания 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
15	*К/Н подъемы силой, изучение подъёма с переворотом. ОФП на тренажерах.*	*2/30*			*2/30*					*Тренажерные устройства*	*Приседания 4*25*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
16	*К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка*	*2/32*			*2/32*					*Спец.инвентарь*	*Скакалка 3*30сек*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
17	*Выполнения упражнений для развития пресса, пресс с доски. ОФП на тренажерах.*	*2/34*			*2/34*					*Тренажерные устройства*	*Пресс 3*25*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
18	*К/Н прыжки через скакалку. Круговая тренировка. ОФП на тренажерах*	*2/36*			*2/36*					*Тренажерные устройства*	*Планка 3*30сек*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
19	*Комплексы упражнений на различные группы мышц в тренажерном зале. Подготовительные упражнения.*	*2/38*			*2/38*					*Тренажерные устройства*	*Отжимания 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
20	*Совершенствование техники подтягиваний. упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера)*	*2/40*			*2/40*					*Спец.инвентарь*	*Приседания 4*25*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
21	*Упр. с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях.*	*2/42*			*2/42*					*Спец.инвентарь*	*Скакалка 3*30сек*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
22	*К/Н сгибание и разгибание рук на брусьях легкоатлетические прыжковые упражнения с использованием скамейки.*	*2/44*			*2/44*					*Тренажерные устройства*	*Пресс 3*25*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
23	*Упр. с применением предельных или около предельных отягощений до 90% от максимально возможного. К/Н рывок гири (юн.), разведение рук в стороны с гирями по 3кг (дев. На вын.)*	*2/46*			*2/46*					*Спец.инвентарь*	*Скакалка 3*30сек*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*

	БАСКЕТБОЛ	***18***			***18***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***МГ, КИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
24	*Техника безопасности игры в баскетбол, правила, судейство.*	*2/48*			*2/48*					*ОРУ*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
25	*Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра*	*2/50*			*2/50*					*Спец.упражн*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
26	*Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении. Ловля высоколетящих мячей. Учебная игра*	*2/52*			*2/52*					*Спец.упражн*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
27	*К/Н - ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок*	*2/54*			*2/54*					*Спец.упражн*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
28	*Штрафной бросок. Учебная игра. Общефизическая подготовка.*	*2/56*			*2/56*					*Спец.упражн*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
29	*К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Обманные действия на проход*	*2/58*			*2/58*					*Спец.упражн*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
30	*Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Игра*	*2/60*			*2/60*					*Спец.упражн*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
31	*К/Н - бросок в прыжке после ведения и остановки. Игра с использованием разученных технических приемов*	*2/62*			*2/62*					*Спец.упражн*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
32	*Двусторонняя игра. Досдача нормативов по баскетбол*	*2/64*			*2/64*					*Спец.упражн*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ФУТБОЛ	***12***			***12***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***МГ, КИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
33	*Теоретические сведения .Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.*	*2/66*			*2/66*					*Спец.упражн*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
34	*Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в одно касание.*	*2/68*			*2/68*					*Спец.упражн*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
35	*Удар носком .Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н- бег с ведением мяча 20м.*	*2/70*			*2/70*					*Спец.упражн*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
36	*Прием летящего на игрока мяча грудью. Удар по мячу слету серединой подъема. К/Н-удар по мячу на точность.*	*2/72*			*2/72*					*Спец.упражн*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
37	*Совершенствование полученных навыков Учебная игра.*	*2/74*			*2/74*					*Спец.упражн*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
38	*До сдача нормативов по футболу. Подведение итого за курс обучения*	*2/76*			*2/76*					*Спец.упражн*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ЕДИНОБОРСТВА	***10***			***10***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***МГ, ИИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
39	*Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка*	*2/78*			*2/78*					*Общеразв.упр*	*ОФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
40	*Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо*	*2/80*			*2/80*					*Общеразв.упр*	*ОФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*

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

41	*Страховка при падении, ОФП*	*2/82*			*2/82*					*Общеразв.упр*	*ОФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
42	*Захваты и броски, удержание, ОФП*	*2/84*			*2/84*					*Общеразв.упр*	*ОФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
43	*Передняя и задняя подножка, ОФП*	*2/86*			*2/86*					*Общеразв.упр*	*ОФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	Всего за 3 семестр	***86***			***86***									
	4 СЕМЕСТР	***34***			***34***									
	ТЕМА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	***16***			***16***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***МГ, ИИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
	Тема 3.1 ВОЛЕЙБОЛ	***16***			***16***						***ОФП и СФП***			
44	*Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.*	*2/88*			*2/2*					*Общразвив.упр*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
45	*К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.*	*2/90*			*2/4*					*Общразвив.упр*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
46	*К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.*	*2/92*			*2/6*					*Общразвив.упр*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
47	*Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.*	*2/94*			*2/8*					*Общразвив.упр*	*СФП*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
48	*К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра*	*2/96*			*2/10*					*Общразвив.упр*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
49	*К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра*	*2/98*			*2/12*					*Спец.упраж.*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
50	*Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра. К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры.*	*2/100*			*2/14*					*Спец.упражн*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
51	*Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.*	*2/102*			*2/16*					*Общ.физич.упр.*	*СФП*		*ОИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	***10***			***10***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП , разминка 15 мин***	***2***	***МГ, ИИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
52	*Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты : подтягивание, пресс, прыжок длина с места.*	*2/104*			*2/18*					*Общ.физич.упр.*	*Пресс 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
53	*К/Н подтягивание (юн.) подтягивание с низкой перекладины (дев.). Комплекс физических упражнений на силу и выносливость рук и ног.*	*2/106*			*2/20*					*Общие силовые упражнения*	*Приседания 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*

54	*Силовая подготовка, совершенствование навыков тренировки со штангой. Жим лежа, подходы, присяд со штангой.*	*2/108*			*2/22*					*Спец.инвентарь*	*Отжимания 3*15*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
55	*Силовая подготовка для рук. Совершенствование техники рывка гири 16кг. К/Н рывок гири 16кг.(юн). Дев. Работа на пресс на тренажере.*	*2/110*			*2/24*					*Спец.инвентарь*	*Планка 3*30сек*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
56	*Комплекс физических упражнений на силу ног. Работа на тренажерах. ОФП. К/Н пресс на тренажере (дев.)*	*2/112*			*2/26*					*Тренажерные устройства*	*прогулки*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***8***			***8***					***Физические упр. и общеразвивающие упр.***	***Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)***	***2***	***КИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
14	*Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня.*	*2/114*			*2/28*					*Гигиенические и оздоровительн. упр.*	*Прогулка, дыхательная гимнастика*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
15	*Теоретические и практические сведения техники бега на средние дистанции. Бег на 500м. . Техника высокого старта. Бег по дистанции, разгон, финишировани е.*	*2/116*			*2/30*					*Общеразвив. упр*	*СБУ*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
16	*К/Н на 500 м. ОФП. Спортивная игра*	*2/118*			*2/32*					*Общеразвив. упр*	*СБУ*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
17	*Изучение и совершенствование техники и правил челночного бега*	*2/120*			*2/34*					*Общеразвив. упр*	*СБУ*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	Всего за 4 семестр	***120***			***34***									
	3 КУРС	***40***			***40***									
	5 СЕМЕСТР	***40***			***40***									
	ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***8***			***8***					***Физические упр. и общеразвивающие упр.***	***Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)***	***2***	***КИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
1	*Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня*	*2/122*			*2/2*					*Гигиенические и оздоровительн. упр.*	*СБУ*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
2	*Теоретические и практические сведения техники бега на короткие дистанции. Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.*	*2/124*			*2/4*					*Гигиенические и оздоровительн. упр.*	*СБУ*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
3	*К/Н на 60 м. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП*	*2/126*			*2/6*					*Спец. Упр.*	*СБУ, прыжки на месте 3*1мин*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
4	*К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1500м. Бег по дистанции с учетом времени.*	*2/128*			*2/8*					*Спец.упр.*	*СБУ*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ТЕМА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	***10***			***10***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***МГ, ИИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
	Тема 3.2 БАСКЕТБОЛ	***10***			***10***						***ОФП и СФП***			
5	*Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра*	*2/130*			*2/10*					*Спец.упр*	*Набивание мяча 3*1мин*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*

6	*Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.*	*2/132*			*2/12*					*Спец.упр*	*Отскоки от стены 30 раз*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
7	*К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.*	*2/134*			*2/14*					*Спец.упр*	*Гантели (бутылки)3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
8	*Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра*	*2/136*			*2/16*					*Спец.упр*	*Набивание мяча 3*1мин*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
9	*Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра*	*2/138*			*2/18*					*Спец.упр*	*Гантели (бутылки)3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	***10***			***10***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП***	***2***	***МГ, ИИ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
10	*Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты.*	*2/140*			*2/20*					*Подготовит.упр.*	*Пресс 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
11	*Круговая тренировка на тренажерах. ОФП на тренажерах*	*2/142*			*2/22*					*Общеразвив. упр*	*Приседания 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
12	*Работа на турнике (юн). Скакалка на время (дев.). Спец.упр. на выносливость*	*2/144*			*2/24*					*Общеразвив. упр*	*Отжимания 3*15*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
13	*К/Н выход силой (юн.). Работа с обручем (дев.)Работа на тренажерах. ОФП и СФП.*	*2/146*			*2/26*					*Общеразвив. упр*	*Планка 3*30сек*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
14	*Специальная силовая подготовка на силу рук и ног. Работа на тренажерах. ОФП.*	*2/148*			*2/28*					*Общеразвив. упр*	*прогулки*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	ТЕМА 2. ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ	***10***			***10***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***КИ, МГ***	***ОК 08, ЛР 1,2,9,20***
	Упражнения с набивными мячами. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники прыжков на скакалке(дев.)и через скамейку (юн.) на выносливость	*2/150*			*2/30*					*Спец.инвентарь*	*Пресс 3*20*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
15	*К/Н прыжки на скакалке на выносливость (дев.), прыжок через скамейку (юн.) Комплекс круговой тренировки №1.*	*2/152*			*2/32*					*Спец.инвентарь*	*Приседания 3*20*		*ИИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
16	*Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Пресс в доски 30 сек.* ***К/Н пресс с доски 30 сек.***	*2/154*			*2/34*					*Спец.инвентарь*	*Отжимания 3*15*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
18	*Общеразвивающие упражнения на матах. Кувырки, перевороты, мостики. Круговая ритмическая тренировка. К/Н мостик.*	*2/156*			*2/36*					*Спец.упр.*	*Планка 3*30сек*		*ИИ*	*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
19	*Поднимание туловища из положения лежа сериями на разные группы мышц. Совершенствование комплекса круговой тренировки . К/Н поднятие прямых ног лежа за 30 сек. Специальные упражнения на матах.*	*2/158*			*2/38*					*Общеразвив.упр*	*прогулки*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
20	*До сдача к/н за 3 курс*	*2/160*			*2/40*					*оздор. и гигиенич.*	*Прогулка, зарядка 15 мин*			*ОК 08, ЛР 1,2,9,20*
	Всего за 3 курс 5 семестр	***40***			***40***									
	Всего за 2-3 курс	***160***			***160***									

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение:

1.«Спортивный зал № 1»
Оборудование спортивного зала:
--сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.;
-скамьи-4 шт.;
-шведские стенки-3 шт.;
-кабинки душевые-2 шт.;
-видеомонитор DTK17» 770-1шт.;
-системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;
-стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;
-сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;
-баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.;
-мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;
-принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.;
-секундомер-1шт.;
-секундомер 507 память 20-1 шт.;
-секундомер 508 память 30-1шт..
2. «Спортивный зал № 2»
Оборудование спортивного зала:
-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;
-мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

3. «Спортивный зал № 3»

Оборудование спортивного зала:
-Шведские стенки;
-скамейки гимнастические;
-груша;
-борцовский ковер;
-гимнастический городок
Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

4.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

5.Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.

2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноПус, 2021.- on-line.

3. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-Москва: КноПус, 2022.-214 on-line.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2019. on-line.

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кзнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2022. - 256 с. : ил., табл. - (Среднее проф. образование).

6.Лях В. И. «Физическая культура». Базовый уровень. Учебник для СПО.

7. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).

3.2.2. Дополнительные источники

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: ОК 08 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. *Умеет:* -Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности.	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля; -защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование; -составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ;

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). -Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. -Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. -Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения.	-сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры».

Протокол № 9 от «14» мая 2024 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева /.