КАЛИНИНГРАДСКИЙ МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ

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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А.И.Колесниченко

Подписано цифровой подписью: Колесниченко Андрей Игоревич
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 16 Май 2025 г. 12:25:57
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство

БГАРФ

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

МО–23 02 07-ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А., Ли Р.А
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Чечеткина А.А.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2022
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 18
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ 18

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

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического циклу примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

1.2 Цели и планируемые результатам освоения дисциплины

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенции:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются умения и знания:

Код формируемых компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Результат обучения
ОК 01	Способен: - выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Знать: 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

Код формируемых компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Результат обучения
		деятельности Уметь: 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; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
ОК 02	Способен: -осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Знать: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации Уметь: 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
ОК 03	Способен: - планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Знать: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования Уметь: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Способен: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08	Способен: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;

Код формируемых компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Результат обучения
	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Уметь: – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения и характерными для данной специальности

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
ЛР 21	Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объём образовательной программы учебной дисциплины	*180*
В том числе:	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	*174*
Самостоятельная работа	*6*
Промежуточная аттестация	

2.2. Тематический план и содержание учебной 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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
	2 КУРС	***71***			***71***								
	3 СЕМЕСТР	***32***			***32***								
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	***2***			***2***				***Оздоровительные упражнения***	***Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)***	***2***	***ОИ, Т***	
1	***Тема 1.1*** *Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.*	*2/2*			*2/2*					*Зарядка, прогулка 20мин.*			*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***12***			***12***				***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	***4***			***4***					***СБУ***	***2***	***ОИ, Т***	
2	*Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.*	*2/4*			*2/4*					*СБУ*			*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
3	*К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП*	*2/6*			*2/6*					*СБУ*			
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	***4***			***4***					***СБУ***	***2***	***ОИ, Т***	
4	*К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.*	*2/8*			*2/8*					*СБУ и Спец.упр. прыгуна*			
5	*К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.*	*2/10*			*2/10*					*СБУ*			
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	***4***			***4***					***СБУ***	***2***	***ОИ, Т***	
6	*Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.*	*2/12*			*2/12*					*СБУ*			
7	*К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.*	*2/14*			*2/14*					*СБУ*			

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	***12***			***12***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	***6***			***6***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
8	*Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.*	*2/16*			*2/16*								
9	*К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.*	*2/18*			*2/18*								
10	*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.*	*2/20*			*2/20*								
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	*6*			*6*						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
11	*Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.*	*2/22*			*2/22*								*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
12	*К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра*	*2/24*			*2/24*								
13	*К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра*	*2/26*			*2/26*								
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	***6***			***6***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***6***			***6***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
14	*Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения*	*2/28*			*2/28*								*ЛР 9, ЛР 20,*

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	упражнений для развития мышц рук и ног.													*ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
15	*К/Н Подтягивание с положения виса (юн.,)с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.*	*2/30*			*2/30*									
16	*К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.*	*2/32*			*2/32*									
	Всего за 3 семестр	***32***			***32***									
	4 СЕМЕСТР	***39***			***36***				***3***		***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***			
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	***12***			***12***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***6***			***6***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
1	*Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра*	*2/2*			*2/2*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
2	*Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра*	*2/4*			*2/4*									
3	*Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра*	*2/6*			*2/6*									
	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок	***6***			***6***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
4	*Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра*	*2/8*			*2/8*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
5	*Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.*	*2/10*			*2/10*									
6	*К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.*	*2/12*			*2/12*									
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	***12***			***12***					***Физический***	***Ежедневные***	***2***	***ОИ, Т***	

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
										комплекс упражнений	***кроссы по 20 мин Разминка 15мин***			
	Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	***6***			***6***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
7	*Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра*	*2/14*			*2/14*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
8	*Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра*	*2/16*			*2/16*									
9	*К/Нподача мяча на точность по ориентирам на площадке.Игра*	*2/18*			*2/18*									
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	***6***			***6***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
10	*Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра*	*2/20*			*2/20*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
11	*К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра*	*2/22*			*2/22*									
12	*Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.*	*2/24*			*2/24*									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	***6***			***6***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***6***			***6***						***ОФП и СФП***			
13	*Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.*	*2/26*			*2/26*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
14	*К/Н подъемы силой, изучение подъёма с переворотом. ОФП на тренажерах.*	*2/28*			*2/28*									
15	*К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП*	*2/30*			*2/30*									
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***9***			***9***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .	***9***			***9***						*СБУ*	***2***	***ОИ, Т***	

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
16	*Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.*	*2/32*			*2/32*						*СБУ*			*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
17	*К/Н на 2000м. Беговой цикл. ОФП*	*2/34*			*2/34*						*СБУ*			
18	*Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП*	*2/36*			*2/36*						*СБУ*			
	Самостоятельная работа № 1 Правила судейства легкой атлетики								*3/3*		*СБУ*			
	Всего за 4 семестр	***39***			***39***									
	5 СЕМЕСТР	***27***			***26***				***1***			***2***	***ОИ, Т***	
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***12***			***12***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	***6***			***6***						***СБУ***			
1	*Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.*	*2/2*			*2/2*						*СБУ*			*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
2	*К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП*	*2/4*			*2/4*						*СБУ*			
3	*К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра*	*2/6*			*2/6*						*СБУ*			
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	***6***			***6***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
4	*Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна*	*2/8*			*2/8*						*СБУ*			*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
5	*К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП .*	*2/10*			*2/10*						*СБУ*			
6	*Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.*	*2/12*			*2/12*						*СБУ*			
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	***4***			***4***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***4***			***4***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
7	*Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП*	*2/14*			*2/14*					*Оздоровительные упражнения*			*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
8	*К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.*	*2/16*			*2/16*								
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	***11***			***11***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
9	*Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка*	*2/18*			*2/18*								*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
10	*Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо*	*2/20*			*2/20*								
11	*Страховка при падении, ОФП*	*2/22*			*2/22*								
12	*Захваты и броски, удержание, ОФП*	*2/24*			*2/24*								
13	*Передняя и задняя подножка, ОФП Досдача нормативов за семестр.*	*2/26*			*2/26*								
	Самостоятельная работа №2 Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах								*1*				
	Всего за 5 семестр	***27***			***27***								
	6 СЕМЕСТР	***35***			***35***								
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	***16***			***16***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	***8***			***8***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
1	*Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.*	*2/2*			*2/2*								*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
2	*К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.*	*2/4*			*2/4*								
3	*Ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.*	*2/6*			*2/6*								
4	*Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра*	*2/8*			*2/8*								

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом	***8***			***8***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
5	*Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра*	*2/10*			*2/10*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
6	*Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра*	*2/12*			*2/12*									
7	*К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры*	*2/14*			*2/14*									
8	*К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра*	*2/16*			*2/16*									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	***4***			***4***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 5.1 Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***4***			***4***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
9	*Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.*	*2/18*			*2/18*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
10	*Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций*	*2/20*			*2/20*									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	***6***			***6***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
11	*Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание*	*2/22*			*2/22*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
12	*К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения*	*2/24*			*2/24*									
13	*Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик*	*2/26*			*2/26*									
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***12***			***12***					***Физический комплекс упражнений***	***Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	***6***			***6***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
14	*Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП*	*2/28*			*2/28*						*СБУ*			*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,*

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
15	*Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры*	*2/30*			*2/30*						*СБУ*			*ОК01- ОК04, ОК08*
16	*К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения*	*2/32*			*2/32*						*СБУ*			
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	***3***			***3***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
17	*Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.*	*2/34*			*2/34*						*СБУ*			*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
18	*3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры*	*1/35*			*1/35*						*СБУ*			
	Всего за 6 семестр	***35***			***35***									
	7 СЕМЕСТР	***25***			***24***				***1***					
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	***4***			***4***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	***4***			***4***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
1	*Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.*	*2/2*			*2/2*					*Оздоровительные упражнения*				*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
2	*К/Н подтягивание с виса (юн.)подтягивание с нижней перекладины (дев.)Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.*	*2/4*			*2/4*									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	***6***			***6***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
3	*Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.*	*2/6*			*2/6*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
4	*Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа. Ударная техника рук и ног.*	*2/8*			*2/8*									
5	*Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.*	*2/10*			*2/10*									
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	***8***			***8***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	***8***			***8***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
6	*Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра*	*2/12*			*2/12*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
7	*Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра*	*2/14*			*2/14*									
8	*Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра*	*2/16*			*2/16*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
9	*Ведение мяча, ведение мяча с броском с места и в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.*	*2/18*			*2/18*									
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	***7***			***7***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	***7***			***7***						***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
10	*Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.*	*2/20*			*2/20*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
11	*К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.*	*2/22*			*2/22*									
12	*К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков.*	*2/24*			*2/24*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
	Самостоятельная работа Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»								*1/1*					
	Всего за 7 семестр	***25***			***25***									
	8 СЕМЕСТР	***19***			***18***				***1***					
	РАЗЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	***8***			***8***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
1	*Захваты , броски, удержания. ОФП*	*2/2*			*2/2*									*ЛР 9, ЛР 20,*

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
2	*«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика*	*2/4*			*2/4*									*ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
3	*К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.*	*2/6*			*2/6*									
4	*Страховка при падении. Прыжки, кувырки, колесо*	*2/8*			*2/8*									
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	***6***			***6***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё										***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
5	*Техника и совершенствование нижней подачи , нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП*	*2/10*			*2/10*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
6	*К/Н нижняя подача. Подачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.*	*2/12*			*2/12*									
7	*Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.*	*2/14*			*2/14*									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	***5***			***5***					***Физический комплекс упражнений***	***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах										***ОФП и СФП***	***2***	***ОИ, Т***	
8	*Выполнение упражнений для развития мышц спины на тренажерах. Физическая подготовка с гантелями.*	*2/16*			*2/16*									*ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08*
9	*К/Н рывок гири 16 кг. Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног на тренажёрах.*	*2/18*			*2/18*									
	Самостоятельная работа «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»								*1/1*					
	Всего за 8 семестр	***19***			***19***									
	Всего за 2-4 курсы	***180***			***174***				***6***					

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия 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

Технические средства обучения и программное обеспечение: согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе не старше пяти лет с момента издания.

3.2.1 Основные печатные издания

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

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

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

Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.

— Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 31.10.2021).

3.2.2. Основные электронные издания

1. ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru

2. ЭБС « ЮРАЙТ»https://www.biblio-online.ru

3. ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru

4. Издательство «Лань», https://e.lanbook.com

5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»,https://www.biblioclub.ru

6.www. consultantru-Справочная правовая система «Консультант Плюс»

7.www. minfin.ru- Министерство Финансов.

8.www. Nalog 39. ru - Федеральная налоговая служба по Калининградской области

Для преподавателей:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

2. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84- ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480.

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования".

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональнойдеятельности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здоровогообраза жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности • Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от 18.05.2022 г.).

Председатель методической комиссии _____/ И.В. Ишбулдина /.