



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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по специальности

**15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-
компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)**

МО–15 02 06-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Ишбулдина И.В.
Никишин М.Ю.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/11

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	11

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.06 «Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01-04, ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основе здорового образа жизни.

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

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
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 14	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
<i>в том числе:</i>	
<i>теоретическое обучение</i>	2
<i>практические занятия</i>	164
Самостоятельная работа	2
Консультации	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы	Основные элементы компетенций (З/У)	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
		обязательная нагрузка, час						самостоятельная внеаудиторная						
		объем образовательной программы в ак.час.	в т. ч. по видам занятий				консультации							
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовая работа										
3 Семестр		34	2		32			2						
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		26	2		24									
Тема 1.1 Лёгкая атлетика.		14			14									
1-2-3-4-5-6-7.	<p><i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места</i></p> <p><i>Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.</i></p> <p><i>Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижн. игры</i></p> <p><i>Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i></p> <p><i>Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты. Повторный бег 3х400 метров через 500 м. трусцы.</i></p> <p><i>Контр.норм. в беге на 2000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.</i></p>	14/14			14/14							ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 10, ЛР 14		
Тема 1.2 Гимнастика спортивная и атлетическая		12	2		10									
8.	<i>Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренажерном зале.</i>	2/16	2/2						Плакаты	Конспект	1,2		3о01-3о08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 10, ЛР 14
9-10-11-12-13.	<p><i>Прыжки ч/скакалку на скорость сериями, п/туловища на наклонной скамье, вращение обруча ОФП на трен-х</i></p> <p><i>К/н- прыжки ч/скакалку на скорость 20-4- сек. Круг-я тр-ка</i></p> <p><i>Вращение обруча. Подъем туловища на наклонной скамье</i></p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища за 30 сек. ОФП на тренажера</i></p> <p><i>К/н в поднимании туловища на наклонной скамье за 30</i></p>	10/26			10/24				Плакаты	Конспект	1,2		3о01-3о08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 10, ЛР 14

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/11

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	общий объём образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы	Основные элементы компетенций (ЗУ)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		обязательная нагрузка, час													
		объём образовательной программы в ак.час.	в т. ч. по видам занятий					консультации	промежуточная аттестация						
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовая работа											
	сек Отжимания от повышенной опоры ОФП Отжимания сериями. ОФП на тренажерах, прыжки ч/скакал К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа Упражнения в парах на силовую выносливость.														
	Раздел 2. Спортивные игры														
	Тема 2.1 Волейбол	8			8										
14-15-16-17.	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание Штрафной бросок. Персональная опека в зоне. К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра Совершенствование полученных техн-х навыков в игре.	8/34			8/32				МУ к ПЗ	Отчёт по работе	2,3		Зо01-Зо08, Уо01-Уо08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 22, ЛР 24	
	Итого за 3 семестр	36	2		34										
	4 Семестр														
	Тема 2.2 Баскетбол	12			12										
18-19-20-21-22-23.	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной	2/46			12/44				Плакаты	Конспект	1,2		Зо01-Зо08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 10, ЛР 14	

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

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	общий объем образовательной программы, час								Сред- ства обу- чения	Внеауди- торная работа (домаш- нее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы	Основные элементы компетенций (ЗУ)	Коды компетенций и лич- ностных результатов, формированию которых способствует элемент про- граммы
		обязательная нагрузка, час													
		объем образова- тельной програм- мы в ак.час.	в т. ч. по видам занятий					консультации	промежуточная атте- ста						
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовая работа											
	<i>игре Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание Штрафной бросок. Персональная опека в зоне. К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Броски в прыжке с сопро- тивлением защитника. Уч. игра Совершенствование полученных техн-х навыков в игре</i>														
	Тема 2.3. Гимнастика спортивная и атлетическая.	14			14					МУ к ПЗ	Отчёт по работе	2,3		Зо01- Зо08, Уо01- Уо08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 22, ЛР 24
24- 25- 26- 27- 28- 29- 30.	<i>Упр-я с гантелями. Упр-я на низкой перекладине- подтя- гивание. Круговая тренировка на силу. Вращение обруча К/н- вращение обруча на выносливость ОФП на тренаже- рах Сгибание и разгибание рук в упоре сериями. Комплекс круговой тренировки. К/н сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимн. скамьи. Упражнения на пресс, ОФП на тренажерах. Комплекс круговой тренировки на сило- вую выносливость Упражнения на пресс, прыжки через скакалку К/н- прыжки через скакалку на выносливость. ОФП на тр- х Комплекс круговой тренировки на силовую выносливость ОФП. Спортивная игра</i>	14/60			14/58					МУ к ПЗ	Отчёт по работе	2,3		Зо01- Зо08, Уо01- Уо08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 22, ЛР 24
	Тема 2.4. Легкая атлетика.														
31- 32- 33- 34- 35- 36-	<i>Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эс- тафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна Кросс до 3000 метров. Упр-я на гибкость. Подв. игра К/н- кросс 2000 метров. ОФП. Подвижная игра Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч</i>	14/74			14/72					МУ к ПЗ	Отчёт по работе	2,3		Зо01- Зо08, Уо01- Уо08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 22, ЛР 24

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	общий объем образовательной программы, час							Сред- ства обу- чения	Внеауди- торная работа (домаш- нее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы	Основные элементы компетенций (ЗУ)	Коды компетенций и лич- ностных результатов, формированию которых способствует элемент про- граммы
		обязательная нагрузка, час					консультации	промежуточная атте- стационная						
		объем образова- тельной програм- мы в ак.час.	в т. ч. по видам занятий			Курсовая работа								
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия											
37.	<i>Т/сведения. Кросс, беговые упр-я, упр-я на гибкость Бег на коротких отрезках 3-4х30-50 м. Упр-я спринтера.</i>													
	Итого за 4 семестр	40		40										
	5 семестр	28		28										
	Тема 2.5. Гимнастика спортивная и атлетическая.	26		26										
38- 39- 40- 41- 42- 43- 44- 45- 46- 47- 48- 49- 50.	<i>Т/свед. ОФП на трен-х, прыжки ч/скакалку, обруч Прыжки ч/скакалку на скорость сериями. Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек. ОФП К/н в прыжках ч/скакалку на скорость. Круг-я трен-ка Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Сведения о профессионально-прикладной гимнастике и ее место в физическом воспитании Отжимание в упоре сериями, Вращение обруча, упр-я на тренажерах, поднятие туловища на н/ск - К/н- поднятие туловища за 30 сек. на наклонной ск. Круговая тренировка, спортивная игра.</i>	26/10 0		26/98				МУ к ПЗ	Отчёт по работе	2,3	3о01- 3о08, Уо01- Уо08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 22, ЛР 24		
	Тема 2.6. Волейбол	62		62										
51.	<i>Прием и передачи сверху и снизу в движении.</i>	2/102		2/100										
	Итого за 5 семестр	28		28										
	6 семестр	46		46										
52- 74.	<i>Верхняя прямая подача. Розыгрыш мяча после подачи в игре Встречная передача и прием сверху и снизу. Поддачи Прием с подачи и розыгрыш мяча в учебной игре. Влияние видов спорта на формирование профессионально важных качеств К/н- встречная передача мяча сверху и снизу в движении. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача\.</i>	46/14 8		46/14 6										
	Итого за 6 семестр	46		46										

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/11

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы	Основные элементы компетенций (ЗУ)	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		обязательная нагрузка, час												
		объём образовательной программы в ак.час.	в т. ч. по видам занятий					консультации						
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовая работа										
	8 семестр	20			20									
75-81	Ознакомление с нападающим ударом, учебная игра Особенности труда работников умственных профессий-физические упражнения.	14/16 2			14/16 0				МУ к ПЗ	Отчёт по работе	2,3		Зо01- Зо08, Уо01- Уо08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 22, ЛР 24
	Тема 2.7. Баскетбол	6			6									
82-84	Стойки, перемещения, ведение, броски с места и в движении. Передача двумя на месте и в движении. Обманные действия на бросок, проход под щит броском в движении, остановки, повороты. Игра с Физиологические и биологические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности- физические упражнения. К/н-обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в игре. Формы самостоятельных занятий физическими упр- физические упражнения. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в игре. К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Роль физических упр-й в профилактике заболеваний- физические упражнения. Двусторонняя учебная игра с зонной и персональной Опекой с применением изученных технических приемов.	6/168			6/166				МУ к ПЗ	Отчёт по работе	2,3		Зо01- Зо08, Уо01- Уо08	ОК 01-09, ЛР 1, ЛР 22, ЛР 24
	Самостоятельная работа №1. Восстановление организма после физических и умственных нагрузок- физические упражнения. К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра Совершенствование полученных техн-х навыков в игре.												2/2	
	Итого за 8 семестр	20			20								2	
	Итого по дисциплине	168	2		166								2	

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал №3 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- мастерских	-
- лабораторий	-
2. Оборудование помещения и рабочих мест	Средства обучения: доска классная; раздаточный материал
3. Технические средства обучения	<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: Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p>

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	<p>1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.</p> <p>2. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КНОРУС, 2017</p>

Дополнительные , в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ	Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2017.
Электронные образовательные ресурсы	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

3.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических (инженерно-педагогических) кадров, обеспечивающих обучение по дисциплине «Физическая культура» по специальности 15.02.06 «Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)»:

- квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным характеристикам должностей работников образования, утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. N 761н.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основе здорового образа жизни Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Демонстрация знаний роли функций и задач физической культуры	Результаты выполнения тестового задания
	Способен использовать физические упражнения в профессиональной деятельности	Выполнение группой поточно и индивидуально

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа дисциплины Физическая культура рассмотрена на заседании методической комиссии «Физической культуры».

Протокол № 9 от 14.05.2023 г.

Председатель методической комиссии _____/И.В. Ишбулдина/