



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

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

МО–26 02 05- ОГСЭ.05. РП

РАЗРАБОТЧИК	Е.А.Головнева
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	М.Ю.Никишин
ГОД РАЗРАБОТКИ	2022

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/17

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании	17

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является обязательной частью обще гуманитарного и социально экономического цикла примерной «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенции:

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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

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

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;

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/17

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 Осознающий, принимающий и несущий ответственность за свои действия в стандартных и нестандартных ситуациях как руководитель структурного подразделения;

ЛР 21 Осознанно планирующий и ответственно реализующий собственное профессиональное и личностное развитие.

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	160
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	2
Практическое занятие	158
<i>Самостоятельная работа</i>	
Итоговая аттестация, дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем 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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
2 КУРС														
3 СЕМЕСТР														
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			10				Оздоровит. упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ		
1	Теоретические сведения Физической культуры. Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ, гигиена, режим дня и нормы ГТО.	2/2	2/2											
2	Экспресс тесты. Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта	2/4			2/2				Спец. упр.	СБУ				
3	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/6			2/4				Спец. упр.	СБУ				
4	Контр. норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/6				Спец. упр.	СБУ и Спец. упр. прыгуна				
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10			2/8				Спец. упр.	СБУ				
6	Контр. норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12			2/10				Общеобраз. упр	СБУ				

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/17

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем 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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		12		12					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ, ИИ		
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14		2/12					Общеразвив. упр., тренажерные устройства	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08	
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине -	2/16		2/14					Общеразвив. упр.	Обруч 2*5 мин		ИИ		
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/18		2/16					Общеразвив. упр.	Скакалка 3*30сек		ОИ		
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20		2/18					Общеразвив. упр.	Пресс 3*20		ОИ		
11	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22		2/20					Тренаж. устр.	Планка 3*30сек		ОИ		
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24		2/22					Общеразвив. упр.	Отжимания 3*20		ОИ		
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		16		16					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ		
13	Теор. свед. Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении	2/26		2/24					Общеразвив. упр.	СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04	
14	Удержание мяча сверху над собой. Поддача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра	2/28		2/26					Спец. упр	СФП		ИИ		

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

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/17

15	<i>к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Учебная игра</i>	2/30			2/28					Спец.упр	СФП		ИИ
----	--	------	--	--	------	--	--	--	--	----------	-----	--	----

ОК 06, ОК 07
ОК 08

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/17

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем 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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
16	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/32			2/30				Спец.упр	СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08	
17	К/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/34			2/32				Спец.упр	СФП		ИИ		
18	Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре мячом. Прием у верхнего края сетки. Учебная игра	2/36			2/34				Спец.упр	СФП				
19	Совершенствование технических навыков владения в/б	2/38			2/36				Спец.упр	СФП				
20	К/Н – верхняя прямая подача. Ознакомление с нападающим ударом и одиночным блокированием. Игра	2/40			2/38				Спец.упр	СФП		ИИ		
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		12			12				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ		
21	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/42			2/40				Общеразвие. упр	СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08	
22	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/44			2/42				Оздоров.упр	СФП		ОИ		
23	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/46			2/44				Спец.упр	СФП		ОИ		
24	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/48			2/46				Спец.упр	СФП		ОИ		
25	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/50			2/48				Спец.упр	СФП		ОИ		
26	Совершенствование полученных технических навыков в игре. Досдача контрольных нормативов.	2/52			2/50				Общеразвие. упр	СФП		ОИ		

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

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем 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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
4 СЕМЕСТР		40		38										
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		14		14					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ, ИИ		
1	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/2		2/2					Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ		
2	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/4		2/4					Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ		
3	К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/6		2/6					Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ		
4	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/8		2/8					Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ		
5	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, перево- ротом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/10		2/10					Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек		ОИ		
6	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/12		2/12					Спец.инвент.	Пресс 3*20				
7	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/14		2/14					Спец.инвент.	Планка 3*30сек				
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		26		24					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
8	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/16		2/16					Спец.упр	СБУ				
9	Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки	2/18		2/18					Общеразвив.упр	СБУ				

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/17

10	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/20			2/20					Общеразвив.упр	СБУ			ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
11	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палочки	2/22			2/22					Общеразвив.упр	СБУ			
Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем 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		
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа							
в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация									
Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа											
12	Совершенствование передачи эстафетной палочки	2/24			2/24					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
13	Прыжковые упр-я, ОФП. Спортивная игра	2/26			2/26					Спец.упр	СБУ			
14	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/28			2/28					Общеразвив.упр	СБУ			
15	Досдача нормативов по л/а. Спортивные игры	2/30			2/30					Общеразвив.упр	СБУ			
16	Спортивные игры	2/32			2/32									
17	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/34			2/34									
18	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/36			2/36									
19	Бег с интервалом. Специальные упражнения бегуна. Спортивная игра Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/38			2/38									
20	Специальные упражнения бегуна. ОФП. Полоса препятствий	2/40			2/40									
Всего за 4 семестр		40			40									
3 КУРС														
5 СЕМЕСТР		40			40									

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

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/17

	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА									Оздоровит. упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	
1	Кроссовая подготовка. ОФП, специальные упражнения бегуна	2/2		2/2						Спец.упр.	СБУ			
2	К/Н 1000 м. Бег по дистанции. ОФП. Эстафеты	2/4		2/4						Общеобраз.упр	СБУ		ИИ	
3	Бег по дистанции. ОФП. Эстафеты	2/6		2/6										
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12		12						Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	
4	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/8		2/8						Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ	
5	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, с переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/10		2/10						Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
6	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.	2/12		2/12						Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ	
7	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х. Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х	2/14		2/14						Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин			
8	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/16		2/16						Спец.инвент.	Пресс 3*20			
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12		12						Комплекс упражнений	Ежедневные прогулки по 20 мин	2	МГ,КИ	
9	Совершенствовать технические элементы волейбола в учебной игре. Учебная игра	2/18		2/18						Общеразвив. упр.	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
10	Совершенств. передачи мяча сверху, снизу. ОФП. Учеб. игра	2/20		2/20						Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
11	Совершенствование подачи верхних, нижних, боковых Учебная игра. Совершенствование техники прямого нападающего удара	2/22		2/22						Спец.упр	ОФП и СФП			
12	К/Н верхняя передача мяча через сетку в парах	2/24		2/24						Спец.упр	ОФП и СФП			
13	Учебная игра с применением изученной тактики и техник владения волейбольным мячом.	2/26		2/26						Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
14	К/Н Верхняя прямая подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/28		2/28						Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	

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

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/17

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		12	12	12	12	12	12	12	Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ГИ	
15	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/30		2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
16	Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/32		2/32					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
17	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/34		2/34					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
18	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Ведение мяча с заданиями	2/36		2/36					Спец.упр	ОФП и СФП			
19	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/38		2/38					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	
20	Совершенствование полученных навыков в двусторонней игре	2/40		2/40					Спец.упр			ОИ	
Итого за 5 семестр		40		40									
4 КУРС		28		28									
8 СЕМЕСТР		28		28									
РАЗДЕЛ 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		28	28	28	28	28	28	28	Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ	
1	Теорет. сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/2		2/2					Оздор.упр	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
2	Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость	2/4		2/4					Общеобразов.упр	Отжимания 3*15		ИИ	
3	К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/6		2/6					Общеобразов.упр	Общ. физ.упр.			
4	К/Н подтягивание. Специальные упражнения на силу ног и рук.	2/8		2/8					Общеобразов.упр	ОФП		ИИ	
5	Комплекс упражнений на пресс. Упражнения на перекладине.	2/10		2/10					Общеобразов.упр	Планка 3*30сек			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21 ОК 03 ОК 04 ОК 06, ОК 07 ОК 08
6	К/Н пресс с наклонной доски 30 сек. ОФП на тренажерах	2/12		2/12					Общеобразов.упр	Приседания 3*20		ИИ	
7	Комплекс упражнений силовой подготовки, работа в парах, ОФП	2/14		2/14					Общеобразов.упр	Отжимания обрат. хватом 3*20			
8	К/Н отжимания на брусьях. Повторение и совершенствование техники лазания по канату.	2/16		2/16					Общеобразов.упр	Работа с гантелями		ИИ	
9	Комплекс упражнений на выносливость, работа в парах, ОФП	2/18		2/18					Общеобразов.упр	ОФП			

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

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/17

10	К/Н отжимания в упоре сериями 3*12,3*15,3*20	2/20			2/20					Спец.упр	Отжимания 3*15		ИИ
11	Круговая тренировка на тренажерах. Лазание по канату.	2/22			2/22					Общеобразов.уп р	Пресс 3*20		ИИ
12	К/Н канат 2 пролета на время. Силовые упражнения	2/24			2/24					Общеобразов.уп р	прогулка		
13	К/Н поднятие прямых ног к перекладине. ОФП на тренажерах	2/26			2/26					Спец.упр			ИИ
14	Досдача К/Н за семестр. Подведение итогов обучения.	2/28			2/28					Спец.упр			
Итого за 8 семестр		28			28								
Всего за 2-4 курс		160			158								

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета 2204.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал №3

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Средства обучения: Спортивный зал №1

Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер.

Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.

Спортивный зал №2

Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насос TOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «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.

МО-26 02 06-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/17

Спортивный зал №3

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.

Технические средства и программное обеспечение обучения п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные 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. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).
3. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноПус, 2021.- on-line
4. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2021
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2019. on-line
6. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.
7. 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>

3.2.3 Дополнительные источники

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	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.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		

<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная устный тестирование беседа, опрос,</p>
--	--	---

5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Учебная дисциплина дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Протокол № 9 от «18» мая 2022 г.

Председатель методической комиссии _____ /К.С.Иваненко/.