



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

23.02.03 Судовождение

МО – 26 02 03-ОГСЭ.05. РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Е. А. Головнёва
В.В. Феоктистов
2023

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/22

Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	22

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/22

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 «Судовождение».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются общие компетенции

Код ПК, ОК	Знания	Умения
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 <i>специальности</i> ; средства профилактики перенапряжения	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 <i>специальности</i>

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:

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 20	Эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами, реализующий тактику сотрудничества в команде.
ЛР 21	Осознанно планирующий и ответственно реализующий собственное профессиональное и личностное развитие.

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/22

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>160</i>
в т.ч. форме физической подготовки	<i>148</i>
<i>в т.ч.:</i>	
Теоретическое обучение	<i>2</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>10</i>
Итоговая аттестация дифференцированный зачет	<i>8</i>

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/22

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	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	Объём 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								
	2-4 КУРСЫ	160	2		148			10						
	2 КУРС	96	2		88			6						
	3 СЕМЕСТР	48	2		46									
1	Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, требования программы, самоконтроль. Основы ЗОЖ, гигиена, режим дня	2/2	2/2						Оздоровит. и гигиенич. упр	Прогулки на свежем воздухе				
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	22			22				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ		
	Тема 1.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	10			10					СБУ				
2	Биомеханические основы техники бега. Разбор бега по дистанции. Общеразвивающие упражнения.	2/4			2/2				Общеразвив. упр	СБУ			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
3	Специальные упражнения бегуна. Специальные упражнения для развития скорости. Разбор бега на 100 м.	2/6			2/4				Спец. упр	СБУ				
4	Специальные упражнения бегуна. Старты и стартовые ускорения. К/Н на 100 м.	2/8			2/6				Спец. упр	СБУ				

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

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/22

5	Упражнения для координации движений и ОФП. Разбор бега на 60 м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.	2/10		2/8				Спец.упр	СБУ				
6	К/Н в беге на 60 м. Спортивная игра. ОФП.	2/12		2/10				Общеразв. упр	СБУ			ОИ	
	Тема 1.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции	8		8					СБУ	2		КИ	
7	Комплексные упражнения на развития выносливости и скорости бега. СБУ и ОФП	2/14		2/12				Общеразвив.упр	СБУ			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,ЛР 20, ЛР 21,	
8	Разбор бега на средние дистанции 200 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/16		2/14				Общеразвив.упр	СБУ				ОИ
9	К/Н в беге на 200 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/18		2/16				Спец.упр	СБУ				
10	До сдачи К/Н по легкой атлетике. Общеразвивающие упр. ОФП	2/20		2/18				общеразвив.упр	СБУ				
	Тема 1.3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4		4						2			КИ
11	Разбор бега на длинные дистанции 1000 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП	2/22		2/20				общеразвив.упр	СБУ				
12	К/Н на 1000м. Спортивная игра. ОФП	2/24		2/22				общеразвив.упр	СБУ				
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	16		16				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		КИ,ИИ	
13	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание, подъем переворотом, подъем силой. Упражнения на силу в парах.	2/26		2/24				Общеразвив.упр Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ОК ,08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,ЛР 20, ЛР 21,	
14	Совершенствование техники упражнений на перекладине. Общеразвивающие упражнения на силу рук и ног.	2/28		2/26				Общеразвив.упр Спец.инвентарь	Выпрыгивания 3*15				
15	К/Н подтягивание из виса на перекладине. Упражнения для развития выносливости. Спец упр. на брусьях.	2/30		2/28				Спец.упр. Спец.инвентарь	Приседания 3*25				
16	Упражнения для развития мышц живота, мышц спины. К/Н отжимания на брусьях. ОФП	2/32		2/30				Общеразвив.упр Спец.инвентарь	Отжимания 2*15			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,ЛР 20, ЛР 21,	
17	Упражнения на гимнастической скамейке, на земле, подвижности в суставах (гибкости). К/Н гибкость со скамьи.	2/34		2/32				Общеразвив.упр	Планка 3*30сек				
18	Комплексные упражнения для развития силы рук и выносливости. К/Н подъем силой. ОФП	2/36		2/34				Общеразвив.упр	Пресс 3*20				
19	Комплексные упражнения на поднятие и опускание туловища. К/Н пресс на наклонной доске. ОФП	2/38		2/36				Общеразвив.упр	Планка 3*30сек				
20	Совершенствование техники прыжка с места в длину Спец. прыжковые упражнения. К/Н прыжок в длину с	2/40		2/38				Общеразвив.упр	Отжимания 2*15				

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

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/22

16	Лазание по канату на время. Упражнения для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах.	2/84		2/32				Спец.инвентарь	Планка 3*30сек		
17	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. Лазание по канату на время.	2/86		2/34				Спец.инвентарь	Выпрыгивания 3*20		
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».	2/88					2/6		доклад		

Продолжение

Номер занятия (сводная 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									
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа						
18	К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.	2/90		2/36				Спец.инвентарь	Пресс 3*20		ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
19	Лазание по рукоходу с заданиями ОФП .Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/92		2/38				Спец.инвентарь	Отжимания 2*15			
20	Лазание по рукоходу с заданиями. До сдачи К/Н по ППФП.	2/94		2/40				Спец.инвентарь	Приседания 3*25			
21	Сдача к/н за семестр. Подведение итогов. Спортивная игра	2/96		2/42				общеразвив. упр	Прогулки 20 мин ежедневно			
	Всего за 4 семестр	48		42			6					
	Всего за 2 курс	96	2	88			6					
	3 КУРС	36		36								
	5 СЕМЕСТР	38		36			2					
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	4		4				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ	

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

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/22

	Тема 1.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		4						СБУ			
1	Биомеханические основы техники бега. Разбор бега по дистанции. Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для развития скорости.	2/98		2/2					Общеобр.упр	СБУ			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
3	Специальные упражнения бегуна. Старты и стартовые ускорения. К/Н на 100 м.	2/100		2/4				Спец.упр	СБУ				

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/22

Продолжение

Номер занятия (связная 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									
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа						
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	32		32				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	
	Тема 3.3 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	8		8						2	МГ	
	Тема 3.3.3. Передвижение игрока.	4		4								
4	Повторение и совершенствование техник держания ракеток и стоек в игре. Учебная игра.	2/102		2/6				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
5	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне. Учебная игра	2/104		2/8				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Тема 3.3.4. Основные технические приемы.	4		4				Физ.комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	
6	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка в учеб.игре.	2/106		2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
7	Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. К/Н техника игры разным хватом ракетки.	2/108		2/12				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Тема 3.1 БАСКЕТБОЛ	8		8				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	
	Тема 3.1.3. Ведение мяча.	2		2						2	КИ	
8	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Обводка	2/110		2/14				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/22

Продолжение

Номер занятия (сводная 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								
	Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	2			2						2	КИ		
9	<i>Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Техника штрафных бросков. К/Н штрафной бросок. Учебная игра</i>	2/112			2/16				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
	Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении.	2			2						2	КИ		
10	<i>Техника защиты: техника передвижений. Техника овладения мячом и противодействие. Тактика нападения: индивидуальная и групповая. Командные действия в учеб.игре.</i>	2/114			2/18				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
	Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики	2			2									
11	<i>Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Учебная игра.</i>	2/116			2/20				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
	Тема 3.2 ВОЛЕЙБОЛ	18			16			2	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ,МГ		
	Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения.	2			2						2	МГ		
12	<i>Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.</i>	2/118			2/22				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,ЛР 20, ЛР 21,	

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/22

Продолжение

Номер занятия (связная 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								
	Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	4			4						2	МГ		
13	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2/120			2/24				Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ		
14	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.	2/122			2/26				Спец. упр	ОФП и СФП				
	Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	2			2						2	МГ		
15	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2/124			2/28				Спец. упр	ОФП и СФП				
	Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача.	4			4						2	МГ		
16	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). К/Н прямая верхняя подача. Учебная игра.	2/126			2/30				Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
17	Отработка подачи на результат по зонам. К/Н подача с попаданием в определенную зону игрового поля. Учеб. игра.	2/128			2/32							ОИ		
	Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении.	2			2						2	МГ		
18	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2/130			2/34				Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ		

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/22

Продолжение

Номер занятия (связная 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								
	Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.	2		2				2		2	МГ			
19	Правила соревнований. Правила судейства. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований	2/132		2/36				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ			
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.	2/134					2/2		реферат					
	Всего за 5 семестр	38		36			2							
	8 СЕМЕСТР	26		24			2							
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	8		8				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ			
	Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	8		8										
1	Упражнения на развитие силы и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимания сериями 3*20	2/136		2/2				Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,ЛР 20, ЛР 21,		
2	Упражнения на развитие выносливости и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах. К/Н поднятие прямых ног к перекладине.	2/138		2/4				Спец.упр	ОФП и СФП					
3	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги. К/Н жим лежа со штангой.	2/140		2/6				Спец.упр	ОФП и СФП					

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/22

4	<i>Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс, жима лёжа штанги, тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.</i>	2/142			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП		
---	--	-------	--	--	-----	--	--	--	--	----------	-----------	--	--

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.17/22

Продолжение

Номер занятия (сказная 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 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	8		8					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ		
	Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	8		8							2	КИ		
5	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. Лазание по канату на время и выносливость.	2/144		2/10					Спец.инвентарь	ОФП и СФП			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
6	К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.	2/146		2/12					Спец.инвентарь	ОФП и СФП				
7	Лазание по рукоходу с заданиями ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/148		2/14					Спец.инвентарь	ОФП и СФП				
8	Лазание по рукоходу с заданиями. До сдачи К/Н по ППФП.	2/150		2/16					Спец.инвентарь	ОФП и СФП				
	РАЗДЕЛ 4. ФУТБОЛ.	10		8				2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ		
9	Теоретические сведения. Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/152		2/18					Спец.упр	Пресс 3*20			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
10	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2/154		2/20					Спец.упр	Приседания 3*25		ОИ		

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.18/22

	<i>Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в одно касание.</i>												
11	<i>Удар носком .Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н- бег с ведением мяча 20м.</i>	2/156			2/22					Спец.упр	Отжимания 2*15		

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.19/22

Продолжение

Номер занятия (сказная 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								
	<i>Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».</i>	2/158						2/2						
12	<i>До сдачи нормативов по футболу. Подведение итогов за курс обучения</i>	2/160		2/24					Спец. упр	Пресс 3*20				
	Всего за 8 семестр	26		24				2						
	Всего за 4 курс	26		24				2						
	ВСЕГО по дисциплине	160	2	148				10						

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.20/22

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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 (Борцовский зал) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	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; насосTOP 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.
	Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.
	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.21/22

Продолжение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
	Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, МЗ, МР. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
3. Технические средства обучения	Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. <i>Программное обеспечение: Kaspersky Total Space Security Russian Edition, Госконтракт № 13/18АВ от 23.01.2018 --- действительно до г. 25.04.2024 г.</i>

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	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, 2021. on-line, СПО
	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник/А.А. Бишаева.- Москва: Академия, 2022. – 379 с.
	Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноРус, 2021.- on-line
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2021
	Андоюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 классы: учебник/Т.В. Андоюхина, Н.В. Третьякова.- Москва: Русское слово,2020.-176с. (ФГОС Информационная школа)
Дополнительные	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).
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007

МО-26 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.22/22

Продолжение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru

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.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: <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 	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 и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от «10» мая 2023 г.).

Председатель методической комиссии _____ /И.В.Ишбулдина/