



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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по специальности

**11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и
электрорадионавигации судов**

МО – 11 02 03-ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

И.В.Ишбулдина
Д.В.Холоденин
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является обязательной частью обще гуманитарного и социально экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

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

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;

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

МО-11 02 03-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/16

психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 18 Организованный и дисциплинированный в мышлении и поступках.

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	154
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	154
<i>Самостоятельная работа</i>	154
Итого	308
Промежуточная 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, формирование 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	Консультации	Промежуточная аттестация					
	2 КУРС	64			64			64				
	3 СЕМЕСТР	32			32			32				
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12			8	Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места.	2/2		2/2					Общеобраз. упр	СБУ		
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом.							4/4		реферат		
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого. Старта.	2/4		2/4					Общеобраз. упр	СБУ		
3	Бег на короткие дистанции. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные. Игры. К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр.	2/6		2/6					Спец. упр	СБУ	ОИ	
4	Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м. Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты.	2/8		2/8					Спец. упр	СБУ		
5	Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы.	2/10		2/10						СБУ		
6	К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/12		2/12					Общеобраз. упр	СБУ		
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение							4/8		сообщение		

	травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.													
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12		12				14	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин 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		2/14					Спец.инвент. т.	ОФП				
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».							4/12		реферат				
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/16		2/16					Спец.инвент. т	Пресс 3*20				
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я.	2/18		2/18					Спец.инвент. т	Отжимания 3*15				
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.							5/17		доклад				
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость.	2/20		2/20					Спец.инвент. т	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30				
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.	2/22		2/22					Тренаж. устр.	ОФП				
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость.	2/24		2/24					Общеразвив. упр	упр. с гантелями, подходы				
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».							5/22		доклад				
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8		8				10	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, КИ		
	ВОЛЕЙБОЛ	8		8				10						
13	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача. Учебная игра.	2/26		2/26					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.							5/27		реферат				
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыши. Учебная игра	2/28		2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30		2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»							5/32		доклад				
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием	2/32		2/32					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

	мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре																		
	Итого за 3 семестр	32			32				32										
	4 СЕМЕСТР	36			36				36										
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12			12				10	Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ						
	БАСКЕТБОЛ	12			12				10										
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ						
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол								5/5		сообщение								
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП								
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.								5/10		доклад								
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ						
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП								
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.								5/15		доклад								
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП								
6	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре	2/12			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ						
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16				10	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ						
7	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/14			2/14					Спец.инвент.	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30								
8	Теор-е сведения. Упр- я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/16			2/16					Спец.инвент Тренаж.уст р	упр. с гантелями, подходы								
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики								5/20		сообщение								
9	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/18			2/18					Спец.инвент Тренаж.уст	Пресс 3*20								

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

										р.			
10	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/20		2/20						Спец.инвен т	ОФП		
11	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине.	2/22		2/22						Спец.инвен т	Пресс 3*20		
12	ОФП на трен-рах. Упр-я на перекладине	2/24		2/24						Спец.инвен т Тренаж.уст р	Приседания 2*30		
13	Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/26		2/26						Спец.инвен т Тренаж.уст р	ОФП		
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.							5/25			доклад		
14	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/28		2/28						Спец.инвен т Тренаж.уст р	ОФП		ОИ
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8		8				11		Физически й комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ
15	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/30		2/30						Спец.упр	СБУ		
16	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/32		2/32						Общеобраз.у пр	СБУ		ОИ
17	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/34		2/34						Общеобраз.у пр	СБУ		ОИ
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»							5/30			реферат		
18	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу. Спортивная игра	2/36		2/36						Спец.упр	СБУ		ОИ
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»							6/36			реферат		
	Итого за 4 семестр	36		36				36					
	Итого за 2 курс	68		68				68					
	3 КУРС	54		54				58					
	5 СЕМЕСТР	33		33				33					

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	12	8	Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест.	2/2	2/2		Общеразвив. упр	СБУ		
	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега.			4/4		сообщение		
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а.	2/4	2/4		Спец. упр	СБУ		
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»	2/6	2/6		Общеразвив. упр	СБУ		ОИ
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстафетной палочки. Заминка 1000 м.	2/8	2/8		Общеразвив. упр	СБУ		
5	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты.	2/10	2/10		Спец. упр	СБУ		
6	К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/12	2/12		Общеразвив. упр	СБУ		ОИ
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег			4/8		доклад		
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		12	12	12	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ
7	Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине.	2/14	2/14		Спец. инвент т.	ОФП		
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине.	2/16	2/16		Спец. инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30		
	Самостоятельная работа № 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»			4/12		реферат		
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.	2/18	2/18		Спец. инвент	Приседания 2*30		
	Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»			4/16		реферат		
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тренажерах.	2/20	2/20		Спец. инвент	Отжим. упор руками сзади 3*20		
11	Отжимание сериями. Упр-я с гириями. ОФП на тр-х	2/22	2/22		Спец. инвент Тренаж. устр.	ОФП		
12	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/24	2/24		Спец. инвент	Отжимания 3*15		
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.			4/20		сообщение		

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		10	10	12	Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
ВОЛЕЙБОЛ		10	10	12					
13	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/26	2/26		Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 02,03,06, 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 18,
14	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/28	2/28		Спец.упр	ОФП и СФП			
Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»				4/24		реферат			
15	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/30	2/30		Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.				5/29		доклад			
16	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/32	2/32		Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая				4/33		доклад			
17	Совершенствование верхней прямой подачи, учебная игра с применением изученных приемов	1/33	1/33		Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
Итого за 5 семестр		33	33	33					
6 СЕМЕСТР		21	21	25					
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		8	8	12	Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ	
БАСКЕТБОЛ		8	8	12					
1	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/2	2/2		Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 02,03,06, 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 18,
Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол				3/3		сообщение			
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/4	2/4		Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка				3/6		доклад			
3	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/6	2/6		Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта				3/9		доклад			
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф	2/8	2/8		Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	

	бросок. Учебная игра с зонной защитой																	
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»							3/12		доклад								
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10			13	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ						
5	Упр-я с гириями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/10			2/10				Спец.инвент Тренаж.устр.	ОФП								
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта							3/15		доклад								
6	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП	2/12			2/12				Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30								
7	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях, ОФП на тренажерах -	2/14			2/14				Спец.инвент Тренаж.устр.	ОФП								
	Самостоятельная работа № 6 «Бадминтон»							3/18		доклад								
8	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине	2/16			2/16				Спец.инвент	Пресс 3*20								
9	Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренировка	2/18			2/18				Спец.инвент	ОФП								
	Самостоятельная работа № 7«Скейтборд»							3/21		доклад								
10	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/20			2/20				Спец.инвент	Отжимания 3*15								
	Самостоятельная работа № 8« Настольный теннис»							2/23		доклад								
11	До сдачи К/Н за 6 семестр. Подведение итогов за 3 курс. Спорт игра	1/21			1/21				Общеобразов. упр	прогулки			ОИ					
	Самостоятельная работа № 9«Дартс»							2/25										
	Итого за 6 семестр	21			21			25										
	Итого за 3 курс	54			54			58										
	4 КУРС	32			32			28										
	7 СЕМЕСТР	32			32			28										
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			14			12	Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ						
	Теорет. сведения. Упр-я спринтера, повторный бег с низкого старта, длина с места, подтягивание	2/2			2/2				Общеразвив. упр	СБУ								
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол							2/2		СБУ								
	Бег на коротких отрезках с ходу, с низкого старта 3х60	2/4			2/4				Общеразвив. упр	СБУ								
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка							2/4		доклад								

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

	Специальные упр-я спринтера. Спортивная игра	2/6		2/6				Спец.упр	СБУ		ОИ
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта						2/6		доклад		
3	Бег на короткие дистанции с низкого старта, стартовый Разбег, бег по дистанции, финиширование. Спорт. игр	2/8		2/8				Общеразвив. упр	СБУ		
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»						2/8				
4	К/н в беге на 100 м. Эстафеты встречные или по кругу	2/10		2/10				Общеразвив. упр	СБУ		
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта						2/10		доклад		
5	Кросс 15 мин. Повторный бег 3х800 через 500 м. трусцы. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/12		2/12				Общеразвив. упр	СБУ		ОИ
	Самостоятельная работа № 6« Настольный теннис»						2/12		доклад		
6	К/н в беге на 3000 метров. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/14		2/14				Общеразвив. упр	СБУ		ОИ
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	18		18			16	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ
7	Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП	2/16		2/14				Спец.инвент	ОФП		
	Самостоятельная работа № 7 «Плавание. Способы. Техника безопасности».	2/18		2/16			2/14		доклад		
8	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой , п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х	2/20		2/18				Спец.инвент Тренаж.устр.	Отжимания 3*15		
	Самостоятельная работа № 8 «Понятие телосложения и характеристика его основных типов»						2/16		сообщение		
9	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не. Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22		2/20				Спец.инвент	ОФП		
	Самостоятельная работа №9 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»						2/18		доклад		
10	К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине	2/24		2/22				Спец.инвент	ОФП		
	Самостоятельная работа №10 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»						4/22		доклад		
11	Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость.	2/26		2/24				Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30		
	Самостоятельная работа №11 «Укачивание, его профилактика и лечение»						2/24		сообщение		
12	К/н: подъем силой, переворотом, подтягивание на перекладине в связке	2/28		2/26				Спец.инвент	ОФП		

ОК
02,03,06,
08.
ЛР 1, ЛР
2, ЛР 9,
ЛР 18,

ОК
02,03,06,

13	Самостоятельная работа №12 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».							4/28		сообщение			08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 18,
15	Комплексные упражнения на развитие выносливости и силы рук и ног. Работа на тренажерах	2/30		2/28					Тренаж.устр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
16	До сдачи нормативов по гимнастике. ОФП на трен-рах	2/32							Общеразвив. упр	прогулки			
Итого за 7 семестр		32		32				28					
Итого за 4 курс		32		32				28					
Итого по дисциплине 2-4 курс		154		154				154					

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 (Борцовский зал)
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 -сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.; -скамьи-4 шт.;</p> <p>-шведские стенки-3 шт.; -кабинки душевые-2 шт.; -видеомонитор DTK17" 770-1шт.;</p> <p>-системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;</p> <p>-стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;</p> <p>-сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;</p> <p>-баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.; - мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;</p> <p>-принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.; -секундомер-1шт.; - секундомер 507 память 20-1 шт.;</p> <p>-секундомер 508 память 30-1шт.;</p> <p>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.</p> <p>Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p>
3.Технические	

МО-11 02 03-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/16

средства обучения	
-------------------	--

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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.
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2022. - (Среднее проф. образование)
	Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2021. - 278 on-line. - (Среднее проф. образование).
	Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2022
	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
	Андоюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 классы: учебник/Т.В. Андюхина, Н.В. Третьякова.- Москва: Русское слово,2020.-176с. (ФГОС Информационная школа)
<i>Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ</i>	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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).
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
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточная аттестация

МО-11 02 03-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/16

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни	ОК 02,03	Выполнение индивидуальных заданий, промежуточная аттестация
Освоенные умения		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 06,08	Выполнение группой поточно и индивидуально, промежуточная аттестация

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/.