



КАЛИНИНГРАДСКИЙ
МОРСКОЙ РЫБОПРОМЫШЛЕННЫЙ
КОЛЛЕДЖ

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

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

МО–43 02 15-ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Судьбина Н.А.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2024

МО 43 02 15- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/18

Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..3	
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ4	
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16	
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...17	
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ 18	

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код формируемых компетенций	Уметь	Знать
ОК 08	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 профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

1.3 Обоснование часов вариативной части

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу

Вариативная часть не предусмотрена

МО 43 02 15- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/18

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы (всего)	164
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	164
уроки	2
лабораторные занятия	
практические занятия	162
консультации	
самостоятельная работа обучающегося (всего)	
промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

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									
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
	2-3 курс	164	2	162								
	2 КУРС	120		120								
	3 СЕМЕСТР	22		86								
	ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16	2	20				Физические упр. и общеразвивающие упр.	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	
1	<i>Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня</i>	2/2	2/2					Оздоровительные и гигиенич. упражнения	Зарядка, прогулка 20мин.			
2	<i>Теоретические и практические сведения техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.</i>	2/4		2/2				Оздоровительные упражнения	СБУ			
3	<i>К/Н на 100 м. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/6		2/4				Спец.упр.	СБУ и Спец.упр. прыгуна		ИИ	
4	<i>К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 2000(дев) 3000м (юн). Бег по дистанции без времени.</i>	2/8		2/6				Спец.упр.	СБУ и Спец.упр. прыгуна		ИИ	
5	<i>К/Н в беге на 2000(дев) 3000м (юн). Спортивная игра. ОФП.</i>	2/10		2/8				Спец.упр.	СБУ		ИИ	
6	<i>Разбор эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н</i>	2/12		2/10				Спец.инвентарь	СБУ			

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/18

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									
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
	2-3 курс	164	2	162								
	<i>по Легкой атлетике.</i>											
7	<i>К/Н челночный бег. Комплекс беговых упражнений. ОФП</i>	2/14		2/1 2				Спец.упр.	СБУ			
8	<i>Совершенствование правил и техники передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100 – эстафетный бег. ОФП.</i>	2/16		2/1 4				Спец.упр.	СБУ	КИ		
	ТЕМА 2. ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ	10		10				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	
9	<i>Теоретические сведения Комплекс ОРУ в ритме. Совершенствование техники отжиманий, от поверхности 50см(дев) и брусья (юн.)</i>	2/18		2/1 6				Общеразвив. упр., тренажерные устройства	Отжимания 3*20		ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
10	<i>Общеразвивающие упражнения. К/Н Отжимания дев. 50см от пола, юн. отжимания на брусьях. Совершенствование техники вращения обруча(дев.), упражнения с гантелями (юн.)</i>	2/20		2/1 8				Спец.инвентарь	Обруч 2*5 мин			
11	<i>Упражнения в паре с партнером. Выполнение ОРУ. Упражнения с обручем (девушки). К/Н вращение обруча (дев).</i>	2/22		2/2 0				Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек			
	Итого за 3 семестр	22	2	20								
	4 семестр											
12	<i>Упражнения с гирями 16кг. Освоение техники упражнений на плечевой пояс. Совершенствование прыжков ч/скакалку на скорость.</i>	2/24		2/2 4				Спец.инвентарь	Пресс 3*20		ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
13	<i>Вращение обруча. ОФП на тренажерах. К/Н прыжков</i>	2/26		2/2				Спец.инвентарь	Планка			

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/18

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											
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	2-3 курс	164	2		162									
	<i>ч/скакалку.(дев).Рывок гири 16кг. (юн.)</i>				6				ь	3*30сек				
14	<i>Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.</i>	2/28			2/2 8				Тренажерные устройства	Отжимания 3*20				
15	<i>К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.</i>	2/30			2/3 0				Тренажерные устройства	Приседания 4*25				
16	<i>К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка</i>	2/32			2/3 2				Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек				
17	<i>Выполнения упражнений для развития пресса, пресс с доски. ОФП на тренажерах.</i>	2/34			2/3 4				Тренажерные устройства	Пресс 3*25				
18	<i>К/Н прыжки через скакалку. Круговая тренировка. ОФП на тренажерах</i>	2/36			2/3 6				Тренажерные устройства	Планка 3*30сек				
19	<i>Комплексы упражнений на различные группы мышц в тренажерном зале. Подготовительные упражнения.</i>	2/38			2/3 8				Тренажерные устройства	Отжимания 3*20				
20	<i>Совершенствование техники подтягиваний. упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера)</i>	2/40			2/4 0				Спец.инвентарь	Приседания 4*25				
21	<i>Упр. с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях.</i>	2/42			2/4 2				Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек				
22	<i>К/Н сгибание и разгибание рук на брусьях легкоатлетические прыжковые упражнения с использованием скамейки.</i>	2/44			2/4 4				Тренажерные устройства	Пресс 3*25				
23	<i>Упр. с применением предельных или около предельных отягощений до 90% от максимально возможного. К/Н рывок гири (юн.), разведение рук в стороны с гирями по 3кг (дев. На вын.)</i>	2/46			2/4 6				Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек				

ОК-08,
ЛР-1,
ЛР-2,7,9,
11

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/18

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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
2-3 курс		164	2		162								
24	Техника безопасности игры в баскетбол, правила, судейство.	2/48		2/4 8				ОРУ	СФП				
25	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/50		2/5 0				Спец.упражн	СФП				
26	Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении. Повея высоколетящих мячей. Учебная игра	2/52		2/5 2				Спец.упражн	СФП				
27	К/Н - ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок	2/54		2/5 4				Спец.упражн	СФП				
28	Штрафной бросок. Учебная игра. Общефизическая подготовка.	2/56		2/5 6				Спец.упражн	СФП				
29	К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Обманные действия на проход	2/58		2/5 8				Спец.упражн	СФП				
30	Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Игра	2/60		2/6 0				Спец.упражн	СФП				
31	К/Н - бросок в прыжке после ведения и остановки. Игра с использованием разученных технических приемов	2/62		2/6 2				Спец.упражн	СФП		ОИ		
32	Двусторонняя игра. Досдача нормативов по баскетбол	2/64		2/6 4				Спец.упражн	СФП				
ФУТБОЛ		12			12			Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, КИ		
33	Теоретические сведения .Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/66		2/6 6				Спец.упражн	СФП				
34	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в	2/68		2/6 8				Спец.упражн	СФП				

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/18

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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	2-3 курс	164	2		162								
	<i>одно касание.</i>												
35	<i>Удар носком .Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н- бег с ведением мяча 20м.</i>	2/70		2/70					Спец.упражн	СФП			
36	<i>Прием летящего на игрока мяча грудью. Удар по мячу слету серединой подъема. К/Н-удар по мячу на точность.</i>	2/72		2/72					Спец.упражн	СФП			
37	<i>Совершенствование полученных навыков Учебная игра.</i>	2/74		2/74					Спец.упражн	СФП	ОИ		
38	<i>До сдачи нормативов по футболу. Подведение итогов за курс обучения</i>	2/76		2/76					Спец.упражн	СФП			
39	<i>Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка</i>	2/78		2/78					Общеразв.упр	ОФП			
40	<i>Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо</i>	2/80		2/80					Общеразв.упр	ОФП			
41	<i>Страховка при падении, ОФП</i>	2/82		2/82					Общеразв.упр	ОФП			
42	<i>Захваты и броски, удержание, ОФП</i>	2/84		2/84					Общеразв.упр	ОФП			
43	<i>Передняя и задняя подножка, ОФП</i>	2/86		2/86					Общеразв.упр	ОФП	2	МГ, ИИ	
	Всего за 3 семестр	86		86									
	4 СЕМЕСТР	34		34									
	ТЕМА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16		16					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	
	Тема 3.1 ВОЛЕЙБОЛ	16		16						ОФП и СФП			

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/18

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											
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
2-3 курс		164	2		162									
1	<i>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.</i>	2/88			2/2				Общразвив.упр	СФП		ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11		
2	<i>К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.</i>	2/90			2/4			Общразвив.упр	СФП	ОИ				
3	<i>К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</i>	2/92			2/6			Общразвив.упр	СФП					
4	<i>Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</i>	2/94			2/8			Общразвив.упр	СФП					
5	<i>К/Н верхняя поддача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра</i>	2/96			2/1 0			Общразвив.упр	СФП	ОИ				
6	<i>К/Н нижняя поддача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра</i>	2/98			2/1 2			Спец.упраж.	СФП	ОИ				
7	<i>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра. К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры.</i>	2/10 0			2/1 4			Спец.упражн	СФП	ОИ				
8	<i>Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.</i>	2/10 2			2/1 6			Общ.физич.упр	СФП	ОИ				
ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		10			10				Физический комплекс	ОФП, разминка 15	2	МГ, ИИ		

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/18

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										
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
2-3 курс		164	2		162								
									упражнений	мин			
9	Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты : подтягивание, пресс, прыжок длина с места.	2/10 4		2/1 8					Общ. физич. упр	Пресс 3*20			
10	К/Н подтягивание (юн.) подтягивание с низкой перекладины (дев.). Комплекс физических упражнений на силу и выносливость рук и ног.	2/10 6		2/2 0					Общие силовые упражнения	Приседания 3*20			
11	Силовая подготовка, совершенствование навыков тренировки со штангой. Жим лежа, подходы, присяд со штангой.	2/10 8		2/2 2					Спец. инвентарь	Отжимания 3*15			
12	Силовая подготовка для рук. Совершенствование техники рывка гири 16кг. К/Н рывок гири 16кг.(юн). Дев. Работа на пресс на тренажере.	2/11 0		2/2 4					Спец. инвентарь	Планка 3*30сек			
13	Комплекс физических упражнений на силу ног. Работа на тренажерах. ОФП. К/Н пресс на тренажере (дев.)	2/11 2		2/2 6					Тренажерные устройства	прогулки			
	ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8		8					Физические упр. и общеразвивающие упр.	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	
14	Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня.	2/11 4		2/2 8					Гигиенические и оздоровительные упр.	Прогулка, дыхательная гимнастика			
15	Теоретические и практические сведения техники бега на средние дистанции. Бег на 500м. Техника высокого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширования	2/11 6		2/3 0					Общеразвив. упр	СБУ			

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/18

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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
2-3 курс		164	2	162									
16	К/Н на 500 м. ОФП. Спортивная игра	2/11 8		2/3 2				Общеразвив. упр	СБУ				
17	Изучение и совершенствование техники и правил челночного бега	2/12 0		2/3 4				Общеразвив. упр	СБУ				
Всего за 4 семестр		120		34									
3 КУРС		40		40									
5 СЕМЕСТР		40		40									
ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		8		8				Физические упр. и общеразвивающие упр.	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
1	Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня	2/12 2		2/2				Гигиенические и оздоровительн. упр.	СБУ				
2	Теоретические и практические сведения техники бега на короткие дистанции. Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/12 4		2/4				Гигиенические и оздоровительн. упр.	СБУ				
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/12 6		2/6				Спец. Упр.	СБУ, прыжки на месте 3*1мин				
4	К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1500м. Бег по дистанции с учетом времени.	2/12 8		2/8				Спец. упр.	СБУ				
ТЕМА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		10		10				Физический комплекс	Ежедневные кроссы по 20	2	МГ, ИИ		

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/18

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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	2-3 курс	164	2	162									
								упражнений	мин Разминка 15мин ОФП и СФП				
	Тема 3.2 БАСКЕТБОЛ	10		10									
5	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/13 0		2/1 0				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин				
6	Совершенствование техники ведения мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/13 2		2/1 2				Спец.упр	Отскоки от стены 30 раз				
7	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/13 4		2/1 4				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*2 0			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
8	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/13 6		2/1 6				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин				
9	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/13 8		2/1 8				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*2 0				
	ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	10		10					Физический комплекс упражнений	ОФП	2	МГ, ИИ	
10	Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты.	2/14 0		2/2 0				Подготовит.у пр.	Пресс 3*20				
11	Круговая тренировка на тренажерах. ОФП на тренажерах	2/14 2		2/2 2				Общеразвив. упр	Приседания 3*20			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
12	Работа на турнике (юн). Скакалка на время (дев.). Спец.упр. на выносливость	2/14 4		2/2 4				Общеразвив. упр	Отжимания 3*15				
13	К/Н выход силой (юн.). Работа с обручем (дев.)Работа на	2/14		2/2				Общеразвив.	Планка				

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/18

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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	2-3 курс	164	2		162								
	<i>тренажерах. ОФП и СФП.</i>	6			6				<i>упр</i>	<i>3*30сек</i>			
14	<i>Специальная силовая подготовка на силу рук и ног. Работа на тренажерах. ОФП.</i>	2/14 8			2/2 8				<i>Общеразвив. упр</i>	<i>прогулки</i>			
	ТЕМА 2. ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ	10			10				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	
15	<i>Упражнения с набивными мячами. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники прыжков на скакалке(дев.)и через скамейку (юн.) на выносливость</i>	2/15 0			2/3 0				<i>Спец.инвентарь</i>	<i>Пресс 3*20</i>			
16	<i>К/Н прыжки на скакалке на выносливость (дев.), прыжок через скамейку (юн.) Комплекс круговой тренировки №1.</i>	2/15 2			2/3 2				<i>Спец.инвентарь</i>	<i>Приседания 3*20</i>		<i>ИИ</i>	
17	<i>Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Пресс в доски 30 сек. К/Н пресс с доски 30 сек.</i>	2/15 4			2/3 4				<i>Спец.инвентарь</i>	<i>Отжимания 3*15</i>			
18	<i>Общеразвивающие упражнения на матах. Кувырки, перевороты, мостики. Круговая ритмическая тренировка. К/Н мостик.</i>	2/15 6			2/3 6				<i>Спец.упр.</i>	<i>Планка 3*30сек</i>		<i>ИИ</i>	
19	<i>Поднимание туловища из положения лежа сериями на разные группы мышц. Совершенствование комплекса круговой тренировки .К/Н поднятие прямых ног лежа за 30 сек. Специальные упражнения на матах.</i>	2/15 8			2/3 8				<i>Общеразвив.упр оздор. и гигиенические.</i>	<i>прогулки</i>			
20	<i>До сдачи к/н за 3 курс</i>	2/16 0			2/4 0					<i>Прогулка, зарядка 15 мин</i>			

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/18

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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	2-3 курс	164	2		162								
	Всего за 3 курс 5 семестр	40			40								
	Всего за 2-3 курс	164	2		162								

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/18

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1, Спортивный зал №2, Спортивный зал № 3 (Борцовский зал), оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2021.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2020.

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>.

Для преподавателей:

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

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

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

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

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p>	<p>Промежуточная аттестация</p> <p>в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирования
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <ul style="list-style-type: none"> на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p>

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.18/18

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
		<ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 9 от «14» мая 2024 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А. Головнева/