



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

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

**МО–23 02 01-ОГСЭ.04.РП**

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А., Ли Р.А

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Чечеткина А.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/15

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы .....	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины .....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
3.2 Информационное обеспечение обучения .....	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ .....	15

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/15

## 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Цель: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
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 специальности; средства профилактики перенапряжения.	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения и характерными для данной специальности

### 1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
		РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика	24	Включение дополнительного игрового вида спорта (футбол), проводится для популяризации вида спорта. Направлен на развитие физических и личностных качеств обучающихся.
		РАЗДЕЛ 4. Волейбол	24	
		РАЗДЕЛ 5. Атлетическая гимнастика	18	
		РАЗДЕЛ 3. Баскетбол	12	
1	-	Футбол для всех	18	

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/15

		(юноши и девушки)		Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также применение эффективных методов внедрения футбола в учебно-тренировочный процесс, позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
	Итого		100	

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>180</b>
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	86
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>94</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/15

## 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						
	<b>2 КУРС</b>	180		86				94					
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	28		28				28					
	<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	2		2					Оздоровительные упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	ОИ, Т	
1	<i>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.</i>	2/2		2/2						Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
	<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	12		12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	ОИ, Т	
	<i>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</i>	16		4				12		СБУ	2	ОИ, Т	
2	<i>Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.</i>	2/4		2/4						СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
	<i>Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом</i>							4/4					
3	<i>К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/6		2/6						СБУ			
	<i>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.</i>	4		4						СБУ	2	ОИ, Т	
4	<i>К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.</i>	2/8		2/8						СБУ и Спец.упр. прыгуна			
	<i>Самостоятельная работа №2. Предупреждение</i>							4/8					

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						
	травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах												
5	К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.	2/10		2/10					СБУ				
	<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>					<b>СБУ</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
6	Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/12		2/12					СБУ				
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»						4/12						
7	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/14		2/14					СБУ				
	<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>12</b>		<b>12</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/16		2/16									
9	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/18		2/18									
	Самостоятельная работа №4. Изучение правил по волейболу.						4/16						
10	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.	2/20		2/20									
	<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22		2/22							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
12	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в	2/24		2/24									

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, сформированию 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							
	нападении. Учебная игра													
	Самостоятельная работа №5. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»							4/20						
13	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	1/25		1/25										
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>10</b>		<b>4</b>				<b>6</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>6</b>		<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
13	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/26		1/26				4/24				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа №6: Закрепление теоретических знаний по гимнастике													
14	К/Н Подтягивание с положения виса (юн., )с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.	1/27		1/27										
	Самостоятельная работа №7 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»							4/28						
14	К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.	1/28		1/28										
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>56</b>		<b>28</b>				<b>28</b>						
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>96</b>		<b>46</b>				<b>50</b>		<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>				
	<b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>	<b>24</b>		<b>12</b>				<b>12</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>14</b>		<b>6</b>				<b>8</b>		<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		

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							
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/2		2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/4		2/4										
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол							4/4						
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/6		2/6										
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.							4/8						
	<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок</b>	<b>10</b>		<b>6</b>				<b>4</b>		<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/8		2/8								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/10		2/10										
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.							4/12						
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/12		2/12										
	<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>22</b>		<b>12</b>				<b>10</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>16</b>		<b>6</b>				<b>10</b>		<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
7	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/14		2/14								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа №4 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»							6/18						
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/16		2/16										
	Самостоятельная работа №5: Изучение правил судейства							4/22						

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						
	<i>соревнований по легкой атлетике.</i>												
9	<i>К/Нподача мяча на точность по ориентирам на площадке.Игра</i>	2/18		2/18									
	<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
10	<i>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра</i>	2/20		2/20							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
11	<i>К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра</i>	2/22		2/22									
12	<i>Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.</i>	2/24		2/24									
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>6</b>		<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>20</b>		<b>6</b>			<b>14</b>		<b>ОФП и СФП</b>				
13	<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>	2/26		2/26							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	<i>Самостоятельная работа №6 Составление комплекса упражнений производственной гимнастики</i>						4/26						
14	<i>К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.</i>	2/28		2/28									
	<i>Самостоятельная работа №7: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.</i>						4/30						
15	<i>К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП</i>	2/30		2/30									
	<i>Самостоятельная работа №8: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»</i>						6/36						
	<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>32</b>		<b>16</b>			<b>16</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .</b>	<b>32</b>		<b>16</b>			<b>16</b>		<b>СБУ</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		

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							
16	Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.	2/32		2/32						СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
17	К/Н на 2000м. Беговой цикл. ОФП	2/34		2/34						СБУ				
18	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/36		2/36						СБУ				
	Самостоятельная работа № 9 Правила судейства легкой атлетики							4/40		СБУ				
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/38		2/38						СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа №10: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»							4/46						
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/40		2/40						СБУ				
	Самостоятельная работа № 11:Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»							4/50						
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/42		2/42						СБУ				
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/44		2/44										
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/46		2/46										
<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>96</b>		<b>46</b>				<b>50</b>						
<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>28</b>		<b>12</b>				<b>16</b>						
<b>РАЗЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>		<b>15</b>		<b>7</b>				<b>8</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
1	Захваты , броски, удержания. ОФП	2/2		2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника безопасности».							2/2						
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/4		2/4										
	Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»							2/4						
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.	2/6		2/6										

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, сформированию 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											
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
	Самостоятельная работа №3 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»							2/6						
4	Страховка при падении. Прыжки, кувырки, колесо	1/7		1/7										
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»							2/8						
	<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>9</b>		<b>3</b>				<b>6</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё</b>									<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
4	Техника и совершенствование нижней подачи, нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	1/8		1/8								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа №5 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»							2/10						
5	К/Н нижняя подача. Подачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.	1/9		1/9										
	Самостоятельная работа №6 «Укачивание, его профилактика и лечение»							2/12						
5	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	1/10		1/10										
	Самостоятельная работа №7 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».							2/14						
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>4</b>		<b>2</b>				<b>2</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>									<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
6	Выполнение упражнений для развития мышц спины на тренажерах. Физическая подготовка с гантелями.	1/11		1/11								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
6	К/Н рывок гири 16 кг. Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног на тренажёрах.	1/12		1/12										
	Самостоятельная работа №8 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»							2/16						
	<b>Всего за 8 семестр</b>	<b>28</b>		<b>12</b>				<b>16</b>						

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/15

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	
		Объём 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							
	<b>Всего за 2-4 курсы</b>	<b>180</b>			<b>86</b>			<b>94</b>						

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/15

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Технические средства обучения и программное обеспечение: согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе не старше пяти лет с момента издания.

##### 3.2.1 Основные печатные издания

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, 2019. on-line

Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

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>
- 6.[www.consultantru.ru](http://www.consultantru.ru)-Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- 7.[www.minfin.ru](http://www.minfin.ru)- Министерство Финансов.
- 8.[www.Nalog 39. ru](http://www.Nalog39.ru) - Федеральная налоговая служба по Калининградской области

##### Для преподавателей:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/15

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>умения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> </ul>	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		
<b>знания:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/15

## 5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент образовательной программы по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от 14.05.2024 г.).

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ / Е.А. Головнева /.