



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  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ  
ГОД РАЗРАБОТКИ

Е.А. Головнева  
Н.А. Судьбина  
2022

## Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..3	
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
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 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

### 1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенции:

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код формируемых компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результат обучения
ОК 08	<p><b>Способен:</b></p> <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> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p><b>Умеет:</b></p> 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)
		<p><b>Знает:</b></p> 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.


## 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	<b>162</b>
консультации	
самостоятельная работа обучающегося (всего)	
промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
	С.5/18

## 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>2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
	<b>2 КУРС</b>	<b>120</b>			<b>120</b>									
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>22</b>			<b>86</b>									
	<b>ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>16</b>	<b>2</b>		<b>20</b>				<b>Физические упр. и общеразвивающие упр.</b>	<b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
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.			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2, 7, 9, 11	
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		

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						
<b>2-3 курс</b>		<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>								
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 по Легкой атлетике.</i>	2/12			2/10			Спец.инвентарь	СБУ				
7	<i>К/Н челночный бег. Комплекс беговых упражнений. ОФП</i>	2/14			2/12			Спец.упр.	СБУ				
8	<i>Совершенствование правил и техники передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100 – эстафетный бег. ОФП.</i>	2/16			2/14			Спец.упр.	СБУ		КИ		
	<b>ТЕМА 2. ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ</b>	<b>10</b>			<b>10</b>			<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>МГ, ИИ</b>		
9	<i>Теоретические сведения Комплекс ОРУ в ритме. Совершенствование техники отжиманий, от поверхности 50см(дев) и брусья (юн.)</i>	2/18			2/16			Общеразвив. упр., тренажерные устройства	Отжимания 3*20				
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			2/18			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			2/20			Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек				
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>22</b>	<b>2</b>		<b>20</b>								

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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						
<b>2-3 курс</b>		<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
<b>4 семестр</b>														
12	Упражнения с гирями 16кг. Освоение техники упражнений на плечевой пояс. Совершенствование прыжков ч/скакалку на скорость.	2/24			2/24				Спец.инвентарь	Пресс 3*20		ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11		
13	Вращение обруча. ОФП на тренажерах. К/Н прыжков ч/скакалку.(дев).Рывок гири 16кг. (юн.)	2/26			2/26			Спец.инвентарь	Планка 3*30сек					
14	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.	2/28			2/28			Тренажерные устройства	Отжимания 3*20					
15	К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/30			2/30			Тренажерные устройства	Приседания 4*25					
16	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка	2/32			2/32			Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек					
17	Выполнения упражнений для развития пресса, пресс с доски. ОФП на тренажерах.	2/34			2/34			Тренажерные устройства	Пресс 3*25					
18	К/Н прыжки через скакалку. Круговая тренировка. ОФП на тренажерах	2/36			2/36			Тренажерные устройства	Планка 3*30сек					
19	Комплексы упражнений на различные группы мышц в тренажерном зале. Подготовительные упражнения.	2/38			2/38			Тренажерные устройства	Отжимания 3*20					
20	Совершенствование техники подтягиваний. упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера)	2/40			2/40			Спец.инвентарь	Приседания 4*25					


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

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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						
	<b>2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
21	<i>Упр. с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях.</i>	2/42			2/42				Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
22	<i>К/Н сгибание и разгибание рук на брусьях легкоатлетические прыжковые упражнения с использованием скамейки.</i>	2/44			2/44			Тренажерные устройства	Пресс 3*25					
23	<i>Упр. с применением предельных или около предельных тягощений до 90% от максимально возможного. К/Н рывок гири (юн.), разведение рук в стороны с гирями по 3кг (дев. На вын.)</i>	2/46			2/46			Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек					
24	<i>Техника безопасности игры в баскетбол, правила, судейство.</i>	2/48			2/48			ОРУ	СФП					
25	<i>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра</i>	2/50			2/50			Спец.упражн	СФП					
26	<i>Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении. Ловля высоколетящих мячей. Учебная игра</i>	2/52			2/52			Спец.упражн	СФП					
27	<i>К/Н - ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок</i>	2/54			2/54			Спец.упражн	СФП					
28	<i>Штрафной бросок. Учебная игра. Общефизическая подготовка.</i>	2/56			2/56			Спец.упражн	СФП					
29	<i>К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Обманные действия на проход</i>	2/58			2/58			Спец.упражн	СФП					
30	<i>Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Игра</i>	2/60			2/60			Спец.упражн	СФП					
31	<i>К/Н - бросок в прыжке после ведения и остановки. Игра с использованием разученных технических приемов</i>	2/62			2/62			Спец.упражн	СФП		ОИ			
32	<i>Двусторонняя игра. Досдача нормативов по баскетбол</i>	2/64			2/64			Спец.упражн	СФП					
	<b>ФУТБОЛ</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>МГ, КИ</b>		

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




	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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						
	<b>2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
33	<i>Теоретические сведения. Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.</i>	2/66		2/66				Спец.упражн	СФП					
34	<i>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в одно касание.</i>	2/68		2/68				Спец.упражн	СФП					
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			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11		
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			
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>86</b>		<b>86</b>										
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>34</b>		<b>34</b>										
	<b>ТЕМА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>16</b>		<b>16</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	2	<b>МГ, ИИ</b>			
	<b>Тема 3.1 ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>16</b>		<b>16</b>					<b>ОФП и СФП</b>					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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						
<b>2-3 курс</b>		<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/88			2/2				Общразвив.упр	СФП				
2	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/90			2/4				Общразвив.упр	СФП	ОИ			
3	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.	2/92			2/6				Общразвив.упр	СФП				
4	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/94			2/8				Общразвив.упр	СФП				
5	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/96			2/10				Общразвив.упр	СФП	ОИ			
6	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/98			2/12				Спец.упраж.	СФП	ОИ			
7	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра. К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры.	2/100			2/14				Спец.упражн	СФП	ОИ			
8	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/102			2/16				Общ.физич.упр.	СФП	ОИ			

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	<b>2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
	<b>ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>10</b>			<b>10</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП, разминка 15 мин</b>	<b>2</b>	<b>МГ, ИИ</b>		
9	<i>Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты : подтягивание, пресс, прыжок длина с места.</i>	2/10 4			2/1 8				<i>Общ. физич. упр.</i>	<i>Пресс 3*20</i>			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
10	<i>К/Н подтягивание (юн.) подтягивание с низкой перекладины (дев.). Комплекс физических упражнений на силу и выносливость рук и ног.</i>	2/10 6			2/2 0				<i>Общие силовые упражнения</i>	<i>Приседания 3*20</i>				
11	<i>Силовая подготовка, совершенствование навыков тренировки со штангой. Жим лежа, подходы, присяд со штангой.</i>	2/10 8			2/2 2				<i>Спец. инвентарь</i>	<i>Отжимания 3*15</i>				
12	<i>Силовая подготовка для рук. Совершенствование техники рывка гири 16кг. К/Н рывок гири 16кг.(юн). Дев. Работа на пресс на тренажере.</i>	2/11 0			2/2 4				<i>Спец. инвентарь</i>	<i>Планка 3*30сек</i>				
13	<i>Комплекс физических упражнений на силу ног. Работа на тренажерах. ОФП. К/Н пресс на тренажере (дев.)</i>	2/11 2			2/2 6				<i>Тренажерные устройства</i>	<i>прогулки</i>				
	<b>ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>8</b>			<b>8</b>				<b>Физические упр. и общеразвивающие упр.</b>	<b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
14	<i>Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня.</i>	2/11 4			2/2 8				<i>Гигиенические и оздоровительн. упр.</i>	<i>Прогулка, дыхательная гимнастика</i>			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9,	


	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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						
	<b>2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
15	<i>Теоретические и практические сведения техники бега на средние дистанции. Бег на 500м. Техника высокого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование</i>	2/11 6			2/3 0				Общеразвив. упр	СБУ			11	
16	<i>К/Н на 500 м. ОФП. Спортивная игра</i>	2/11 8			2/3 2				Общеразвив. упр	СБУ				
17	<i>Изучение и совершенствование техники и правил челночного бега</i>	2/12 0			2/3 4				Общеразвив. упр	СБУ				
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>120</b>			<b>34</b>									
	<b>3 КУРС</b>	<b>40</b>			<b>40</b>									
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	<b>40</b>			<b>40</b>									
	<b>ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	8			8				<b>Физические упр. и общеразвивающие упр.</b>	<b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b>	2	<b>КИ</b>	ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
1	<i>Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня</i>	2/12 2			2/2				Гигиенические и оздоровительн. упр.	СБУ				
2	<i>Теоретические и практические сведения техники бега на короткие дистанции. Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.</i>	2/12 4			2/4				Гигиенические и оздоровительн. упр.	СБУ				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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					
	<b>2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>							
3	<i>К/Н на 60 м. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/12 6		2/6				Спец. Упр.	СБУ, прыжки на месте 3*1мин			
4	<i>К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1500м. Бег по дистанции с учетом времени.</i>	2/12 8		2/8				Спец.упр.	СБУ			
	<b>ТЕМА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>10</b>		<b>10</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>МГ, ИИ</b>	
	<b>Тема 3.2 БАСКЕТБОЛ</b>	<b>10</b>		<b>10</b>					<b>ОФП и СФП</b>			
5	<i>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра</i>	2/13 0		2/1 0				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			
6	<i>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.</i>	2/13 2		2/1 2				Спец.упр	Отскоки от стены 30 раз			
7	<i>К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.</i>	2/13 4		2/1 4				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*20			
8	<i>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра</i>	2/13 6		2/1 6				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			
9	<i>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра</i>	2/13 8		2/1 8				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*20			
			в т. ч. по видам занятий									
	<b>ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>10</b>		<b>10</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>МГ, ИИ</b>	

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

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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						
	<b>2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
10	Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты.	2/140			2/20				Подготовит.у пр.	Пресс 3*20			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
11	Круговая тренировка на тренажерах. ОФП на тренажерах	2/142			2/22				Общеразвив. упр	Приседания 3*20				
12	Работа на турнике (юн). Скакалка на время (дев.). Спец.упр. на выносливость	2/144			2/24				Общеразвив. упр	Отжимания 3*15				
13	К/Н выход силой (юн.). Работа с обручем (дев.)Работа на тренажерах. ОФП и СФП.	2/146			2/26				Общеразвив. упр	Планка 3*30сек				
14	Специальная силовая подготовка на силу рук и ног. Работа на тренажерах. ОФП.	2/148			2/28				Общеразвив. упр	прогулки				
	<b>ТЕМА 2. ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ</b>	<b>10</b>			<b>10</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ, МГ</b>		
15	Упражнения с набивными мячами. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники прыжков на скакалке(дев.)и через скамейку (юн.) на выносливость	2/150			2/30				Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ОК-08, ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11	
16	К/Н прыжки на скакалке на выносливость (дев.), прыжок через скамейку (юн.) Комплекс круговой тренировки №1.	2/152			2/32				Спец.инвентарь	Приседания 3*20		ИИ		
17	Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Пресс в доски 30 сек. К/Н пресс с доски 30 сек.	2/154			2/34				Спец.инвентарь	Отжимания 3*15				
18	Общеразвивающие упражнения на матах. Кувьрки, перевороты, мостики. Круговая ритмическая тренировка. К/Н мостик.	2/156			2/36				Спец.упр.	Планка 3*30сек		ИИИ	ОК-01, ОК-08,	

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

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	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							
	<b>2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									
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>	2/158			2/38				<i>Общеразвив.упр оздор. и гигиенические.</i>	<i>прогулки</i>		<i>ЛР-1, ЛР-2,7,9, 11</i>		
20	<i>До сдачи к/н за 3 курс</i>	2/160			2/40					<i>Прогулка, зарядка 15 мин</i>				
	<b>Всего за 3 курс 5 семестр</b>	<b>40</b>			<b>40</b>									
	<b>Всего за 2-3 курс</b>	<b>164</b>	<b>2</b>		<b>162</b>									

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины 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)
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 -сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.; -скамьи-4 шт.; -шведские стенки-3 шт.; -кабинки душевые-2 шт.; -видеомонитор DTK17» 770-1шт.; -системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.; -стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.; -сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.; -баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.; -мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.; -принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.; -секундомер-1шт.; - секундомер 507 память 20-1 шт.; -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>



### 3.2 Информационное обеспечение учебной дисциплины

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2021. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2020.
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
	ЭБС «ЮРАЙТ» <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
	ЭБС «Академия», <a href="https://www.academia-moscow.ru">https://www.academia-moscow.ru</a>
	Издательство «Лань», <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
Электронные издания (электронные ресурсы)	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <a href="https://www.biblioclub.ru">https://www.biblioclub.ru</a>
	1. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <a href="http://znanium.com/go.php?id=511522">http://znanium.com/go.php?id=511522</a> 2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <a href="http://www.book.ru/book/916506">http://www.book.ru/book/916506</a> 3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: Кно-Рус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <a href="http://www.book.ru/book/918488">http://www.book.ru/book/918488</a> 4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <a href="http://sport.minstm.gov.ru">http://sport.minstm.gov.ru</a> 5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <a href="http://www.mossport.ru">http://www.mossport.ru</a>

### 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
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины 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	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины	Оценка уровня развития физических качеств,	<b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b> - на практических занятиях;

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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>занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/п рофессий</p>	<p>- при ведении календаря самонаблюдения;</p> <p>- при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p> <p>- при тестировании в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);</p> <p>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Экспертная оценка:</p> <p>- техники базовых элементов,</p> <p>- техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),</p> <p>- технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,</p> <p>- выполнения студентом функций судьи,</p> <p>- самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Общая физическая подготовка</b> Экспертная оценка:</p> <p>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</p> <p>- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</p> <p>- техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</p> <p>- самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>

## 5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 9 от «18» мая 2022 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ /К.С. Иваненко/