



Федеральное агентство по рыболовству  
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»  
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Утверждаю  
Заместитель начальника колледжа  
по учебно-методической работе  
М.С. Агеева

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок**

**МО–26 02 05-ОГСЭ.05.РП**

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Никишин М.Ю.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2024

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/28

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины .....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины .....	4
2.2 Содержание дисциплины.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	26
3.2 Учебно-методическое обеспечение .....	26
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания .....	26
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	26
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	28

## 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла плана ООП СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

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

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, 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

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 ОК	Уметь	Знать
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	описывать значимость своей специальности- Организация перевозок и управление на транспорте (по видам); применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности- Организация перевозок и управление на транспорте (по видам); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности- Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/28

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 специальности.	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.
-------	--	---

### 1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

Вариативная часть не предусмотрена.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	2	
Практические занятия	154	154
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	4	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
<b>Всего</b>	<b>160</b>	<b>154</b>

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/28

## 2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. Ч. По видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
	<b>2-4 КУРС</b>	<b>160</b>	<b>2</b>		<b>154</b>			<b>4</b>					
	<b>2 КУРС</b>	<b>92</b>	<b>2</b>		<b>88</b>			<b>2</b>					
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>52</b>	<b>2</b>		<b>50</b>								
	<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>6</b>				<b>Физические упражнения</b>	<b>Разминка 15 мин. Прогулки 20мин на свеж возд.</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 03,04,06,07, 08</b>
1	Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.	2/2	2/2						лекция	Бурякин Ф.Г			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
2	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2			2				Общеобразов ат.упр	ОФП	2	КИ	
2	Выполнение тестов для определения состояния	2/4			2/2				Общеобразова	тест		ИИ	ЛР

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

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/28

	здоровья. Экспресс тесты: 100м, подтягивания, отжимания. К/Н прыжок в длину с места.									<i>т.упр</i>				1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>Тема 1.2 Компоненты физической культуры</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Оздоровит.упр</b>	<b>ЛФК</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
3	Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. ЛФК. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения	2/6			2/4					Оздоровит.упр				ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Оздоровит.упр</b>	<b>ЛФК</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
4	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. ОФП	2/8			2/6					Гигиенич.упр	Дыхат.упр			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/28

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудитор ная работа (домашнее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. Ч. По видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации							Промежуточная аттестация
	<b>РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	20				20				Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08
	<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	8				8				Физич.упр	Ежедневные кроссы по 20 мин, СБУ	2	КИ	ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08
5	<i>Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Специальные упражнения бегуна. Разбор бега на 100 м.</i>	2/10				2/8				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08
6	<i>Специальные упражнения для развития скорости. К/Н бег на 100м. Подвижные игры.</i>	2/12				2/10				Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9 20,2 , ОК

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

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/28

7	Разбор бега на средние дистанции 500м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/14			2/12					Общеразв.у пр	СБУ			08 ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08
8	К/Н в беге на 500 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/16			2/14					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08
	<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>12</b>			<b>12</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Прогулки 20 мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ, ИИ</b>	
9	Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание.	2/18			2/16					Общеразв. в упр.	Пресс 3*20		ИИ	ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08
10	Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. К/Н поднятие ног к перекладине.	2/20			2/18					Тренаж.устр.	Выпрыгивания 3*15			ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08
11	Физические упражнения, развивающие выносливость, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. К/Н пресс с наклонной доски.	2/22			2/20					Гигиенич. и озоровит. упр	Приседания 3*25			ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08
12	Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. К/Н жим штанги лёжа.	2/24			2/22					Тренаж устр.	Отжимания 2*15		ИИ	ЛР 1,2,9 20,2 , ОК 08

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

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
13	Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. К/Н приседание со штангой.	2/26			2/24				Тренаж устр.	Планка 3*30сек		ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
14	Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.	2/28			2/26				Тренаж устр.	Пресс 3*20		ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>24</b>			<b>24</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ, МГ</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</b>
	<b>Тема 3.1 Волейбол</b>	<b>12</b>			<b>12</b>				<b>Физич.упр</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ, МГ</b>	
15	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб. игре.	2/30			2/28				Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
16	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2/32			2/30				Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21,

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/28

													ОК 08
17	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.	2/34			2/32					Спец.упр	ОФП и СФП	ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
18	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2/36			2/34					Спец.упр	ОФП и СФП	ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
19	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). К/Н прямая верхняя подача.. Учебная игра.	2/38			2/36					Спец.упр	ОФП и СФП	ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
20	Отработка подачи на результат по зонам. К/Н подача с попаданием в определенную зону игрового поля. Учеб.игра	2/40			2/38					Спец.упр	ОФП и СФП	ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	<b>12</b>			<b>12</b>				<b>Физич.упр</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ, МГ</b>	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
21	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановки)	2/42			2/40				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
22	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной.	2/44			2/42				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
23	Передача мяча различными техниками. Бросок мяча с различных зон. К/Н бросок мяча с места под кольцом.	2/46			2/44				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
24	Повля и передача мяча в колонне и по кругу. К/Н баскетбольная «дорожка».	2/48			2/46				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
25	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Обводка соперника. Ведение – 2 шага – бросок. К/Н «Ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра	2/50			2/48				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
26	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в	2/52			2/50				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР	

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/28

	кольцо с места. Техника штрафных бросков. К/Н штрафной бросок. Учебная игра													1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>52</b>	<b>2</b>		<b>50</b>									

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

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				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>40</b>			<b>38</b>				<b>2</b>					
	<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>6</b>			<b>6</b>				<b>Физические упражнения</b>	<b>Разминка 15 мин. Прогулки 20мин на свеж.возд.</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</b>	
	<b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				<b>Общеобразоват.упр</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
1	Выполнение тестов для определения состояния здоровья. Экспресс тесты: 100м, подтягивания, отжимания. К/Н прыжок в длину с места.	2/54			2/2				Общеразв.упр	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
	<b>Тема 1.2 Компоненты физической культуры</b>	<b>1</b>			<b>1</b>				<b>Общеобразоват.упр</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
2	Рекреативная физическая культура.	1/55			1/3				Общеразв.упр	прогулки			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
	<b>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</b>	<b>3</b>			<b>3</b>				<b>Общеобразоват.упр</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
2	Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-	1/56			1/4				Общеразв.упр	Ходьба 1 час			ЛР	

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/28

	оздоровительные развлечения).									р				1,2,9,20,21, ОК 08
3	Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.	2/58			2/6					Общеразв.уп р	Хотьба по пересеч.мест н.			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>	<b>10</b>			<b>8</b>				<b>2</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</b>
	<b>Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</b>	<b>10</b>			<b>8</b>				<b>2</b>	<b>Общеразвив. упр</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
	<b>Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом.</b>	2/60							2/2	теория	Муллер, А.Б.	1		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
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, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. Ч. По видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
4	Техника безопасности в тренажерном зале. Лазание по рукоходу с заданиями ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/62			2/8				Спец.инвент.	Приседания 3*25		ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
5	К/Н-рукоход заданиями. ОФП на тренажерах.	2/64			2/10				Спец.инвент.	Отжимания2 *15		ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	

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

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/28

6	<i>К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.</i>	2/66			2/12					Спец.инвент.	Пресс 3*20		ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	<i>Лазание по канату на выносливость. Упражнения для мышц плечевого пояса. К/Н канат на выносливость</i>	2/68			2/14					Спец.инвент.	Приседания 3*25		ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>24</b>			<b>24</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка 15мин, ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ, ИИ</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</b>
	<b>Тема 2.2 Гимнастика</b>	<b>12</b>			<b>12</b>					<b>Физич.упр</b>	<b>Ежеднев.кроссы по 20 мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ, ИИ</b>	
9	<i>Выполнение упражнений с отягощением собственным весом подтягивание в висе. К/Н подтягивания.</i>	2/70			2/16					Общеразв.уп р	Подтягивания 2*10			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	<i>Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями и штангами.</i>	2/72			2/18					Общеразв.уп р	Гантели 2*10,2*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
11	<i>Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.</i>	2/74			2/20					Общеразв.уп р	Отжимания 2*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
12	<i>Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. К/Н подъем силой.</i>	2/76			2/22					Общеразв.уп р	Пресс 3*20			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
13	<i>К/Н подъем с переворотом. Упражнения с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.</i>	2/78			2/24					Общеразв.уп р	Гантели 2*10,2*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
14	<i>Выполнение упражнений с отягощением собственным весом отжимание в упоре. К/Н отжимания сериями</i>	2/80			2/26					Общеразв.уп р	Прогулки по пересеч.мест н.			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>			<b>12</b>				<b>Физич.упр</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин , СБУ</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</b>	
15	Комплексные упражнения на развития выносливости и скорости бега. СБУ и ОФП	2/82			2/28				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
16	Разбор бега на короткие дистанции 60 м. Техника низкого и высоко стартов. ОФП.	2/84			2/30				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
17	К/Н в беге на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/86			2/32				Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
18	Комплексные упражнения на развития силы и скорости бега. СБУ и ОФП. Разбор челночного бега. К/Н челночный бег.	2/88			2/34				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
19	Разбор бега на длинное дистанции 1000 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/90			2/36				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
20	К/Н в беге на 1000 м. Специальные упражнения бегуна.	2/92			2/38				Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР	

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/28

	Спортивные игры.													1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>40</b>			<b>38</b>				<b>2</b>					
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	<b>40</b>			<b>38</b>				<b>2</b>					
	<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>6</b>			<b>6</b>					<b>Физические упражнения</b>	<b>Разминка 15 мин. Прогулки 20мин .</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</b>
	<b>Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>Общеобразо ват.упр</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
1	Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. К/Н прыжок в длину с места.	2/94			2/2					Общеразв.уп р	прогулки			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
	<b>Тема 1.2 Компоненты физической культуры</b>	<b>1</b>			<b>1</b>				<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
2	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. Прогулки, ходьба и бег по пересеченной местности.	1/95			1/3				Общеразв.уп р	Прогулки по пересеч.мест н.		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
	<b>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</b>	<b>3</b>			<b>3</b>				<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
2	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. Упражнений для утренней гимнастики.	1/96			1/4				Общеразв.уп р Оздоровит.у пр	прогулки		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
3	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Экспресс тесты: 100м, подтягивания, отжимания.	2/98			2/6				Общеразв.уп р	прогулки		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
	<b>РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>18</b>			<b>16</b>			<b>2</b>	<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка 15мин, ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ,И И</b>	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>			<b>8</b>				<b>Физич.упр</b>	<b>Ежеднев.кроссы по 20 мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
4	Разбор бега на средние дистанции 200 м. Техника низкого	2/100			2/8				Общеразв.уп	СБУ		ЛР	

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/28

	<i>и высоко стартов. ОФП.</i>									<i>р</i>				1,2,9,20,21, ОК 08
5	<i>К/Н в беге на 200 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.</i>	2/102			2/10					Спец.упр	ФБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	<i>Комплексные упражнения на развития силы и скорости бега. СБУ и ОФП. Разбор бега на 100 м. К/Н бег на 100 м.</i>	2/104			2/12					Спец.упр	ФБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	<i>Разбор бега на средние дистанции 1500м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП. К/Н 1500 м.</i>	2/106			2/14					Спец.упр	ФБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>			<b>8</b>				<b>2</b>	<b>Физич.упр</b>	<b>Ежеднев.кроссы по 20 мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ,ИИ</b>	
8	<i>Совершенствование техники упражнений на перекладине. Общеразвивающие упражнения на силу рук и ног.</i>	2/108			2/16					Общеразв.уп	Приседания 3*25			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
9	<i>К/Н подтягивание из виса на перекладине. Упражнения для развития выносливости. Спец упр. на брусьях.</i>	2/110			2/18				Спец.инвент.	<i>Отжимания 2*15</i>			<i>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</i>
10	<i>К/Н отжимания на брусьях. Круговая трен-ка на трен-х.</i>	2/112			2/20				Спец.инвент.	<i>Планка 3*30сек</i>			<i>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</i>
11	<i>Комплексные упражнения на поднятие и опускание туловища. К/Н пресс на наклонной доске. ОФП.</i>	2/114			2/22				Спец.инвент.	<i>Пресс 3*20</i>			<i>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</i>
	<b>Самостоятельная работа №2 «Здоровый образ жизни»</b>	2/116						2/2	<i>теория</i>	<i>Муллер, А.Б.</i>	<b>1</b>		<i>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</i>
	<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</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>КИ, МГ</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08</b>
	<b>Тема 3.1 Волейбол</b>	<b>8</b>			<b>8</b>				<b>Физич.упр</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ, МГ</b>	
13	<i>Совершенствование техники перемещения и стойки</i>	2/118			2/24				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 21/28

	<i>игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.</i>													1,2,9,20,21, ОК 08
14	<i>Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.</i>	2/120			2/26					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
15	<i>Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. К/Н верхняя подача.</i>	2/122			2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
16	<i>К/Н игра в парах через сетку. Игра с применением изученных техник.</i>	2/124			2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
	<b>Тема 3.2 Баскетбол</b>	<b>8</b>			<b>8</b>				<b>Физич.упр</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ, МГ</b>	
17	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановки)	2/126			2/32				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
18	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной. Техника ведения.	2/128			2/34				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
19	Передача мяча различными техниками. Бросок мяча с различных зон. Бросок мяча с места под кольцом. К/Н штрафной бросок.	2/130			2/36				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
20	Ловля и передача мяча в колонне и по кругу. Ведение – 2 шага – бросок. К/Н «Ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра.	2/132			2/38				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>40</b>			<b>38</b>			<b>2</b>					
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>28</b>			<b>28</b>								
	<b>РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>8</b>			<b>8</b>						<b>2</b>	<b>КИ, И И</b>	<b>ЛР 1,2,9,20,21,</b>

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 23/28

		8	8			ОФП и СФП	2	КИ, И И	ОК 08
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>									
1	Упражнения для рук и плечевого пояса. К/Н подтягивание. ОФП на тренажерах.	2/134	2/2			Спец.инвент.	Приседания 3*25		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
2	К/Н пресс на наклонной доске. Упражнения для развития мышц живота, мышц спины.	2/136	2/4			Спец.инвент.	Отжимания 2*15		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
3	К/Н подъем ног к перекладине. Комплексные упражнения для развития выносливости. ОФП на тренажерах.	2/138	2/6			Спец.инвент.	Планка 3*30сек		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
4	К/Н подъем силой. Комплексные упражнения для развития силы рук и выносливости.	2/140	2/8			Спец.инвент.	Пресс 3*20		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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	в т. Ч. По видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b>	20		20					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка	2	КИ, МГ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	

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

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/28

										15мин			
	<b>Тема 3.3. Футбол</b>	<b>20</b>			<b>20</b>				<b>Физич.упр</b>		<b>2</b>	<b>КИ, МГ</b>	
5	<i>Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.</i>	2/142			2/10				Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	<i>К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек). Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.</i>	2/144			2/12				Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	<i>Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.</i>	2/146			2/14				Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	<i>Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</i>	2/148			2/16				Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	<i>Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.</i>	2/150			2/18				Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	<i>К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз) Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.</i>	2/152			2/20				Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
11	<i>Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.</i>	2/154			2/22				Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 25/28

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
12	<i>К/Н удар по мячу на точность (2,4,6). Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.</i>	2/156			2/24				Спец.упр	СФП		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
13	<i>Учебная игра с применением изученной техники и тактики игры</i>	2/158			2/26				Спец.упр	СФП		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
14	<i>До сдачи К/Н за семестр. Подведение итогов.</i>	2/160			2/28				Общеразв.упр	СФП		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
<b>Итого за 8 семестр</b>		<b>28</b>			<b>28</b>								
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>160</b>	<b>2</b>		<b>154</b>			<b>4</b>					

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

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 26/28

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир

(в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2 Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2023

2.Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2024. - 214 on-line . - (Среднее проф. образование).

##### 3.2.2 Дополнительные источники:

1.Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2022. - 379 с.

2.Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366

3.Андрюхина, Т. В. Физическая культура: 10-11 классы : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - (ФГОС Инновационная школа).

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i> 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</li> <li>- оценка условий профессиональной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-защита презентации/доклад-презентации</li> <li>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;</li> </ul>

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

<p>перенапряжения.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <p>-Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> <p>-Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> <p>-Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>-Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.</p> <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 специальности.</p>	<p>деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</p> <p>- знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности.</p> <p>- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</p> <p>- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения.</p>	<p>-заполнение дневника самоконтроля;</p> <p>-защита реферата;</p> <p>-фронтальный опрос;</p> <p>-контрольное тестирование;</p> <p>-составление комплекса упражнений;</p> <p>-тестирование;</p> <p>-тестирование (контрольная работа по теории);</p> <p>-демонстрация комплекса ОРУ;</p> <p>-сдача контрольных нормативов;</p> <p>-сдача нормативов ГТО;</p> <p>-выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>
--	--	--

МО-26 02 05-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 28/28

## 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/