



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

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

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по специальности

**11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и
электрорадионавигации судов**

МО – 11 02 03-ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Е.А.Головнева
В.Я.Марисенков
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании	23

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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

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

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны ;

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от

МО-11 02 03-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/23

алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 18 Организованный и дисциплинированный в мышлении и поступках.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объем образовательной программы учебной дисциплины	154
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	154
<i>Самостоятельная работа</i>	154
Итого	308
<i>Промежуточная аттестация, дифференцированный зачет</i>	

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

МО-11 02 03-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/23

	<i>травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.</i>																	
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение

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						
Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа										
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12			14	Физически е и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. Зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП.	2/14			2/14				Спец.инвент. т.	ОФП			ОК 02,03,06, 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 18,
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».						4/12			реферат			
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/16			2/16				Спец.инвент. т	Пресс 3*20			
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я.	2/18			2/18				Спец.инвент. т	Отжимания 3*15			
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.						5/17			доклад			
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость.	2/20			2/20				Спец.инвент. т	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.	2/22			2/22				Тренаж. устр.	ОФП			
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость.	2/24			2/24				Общеразви в.упр	упр. с гантелями, подходы			
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».						5/22			доклад			

Продолжение

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						
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8		8				10	Физически е и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ,КИ	
	ВОЛЕЙБОЛ	8		8				10					
13	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача. Учебная игра.	2/26		2/26					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 02,03,06, 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 18,
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.							5/27		реферат			
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыши. Учебная игра	2/28		2/28					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30		2/30					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»							5/32		доклад			
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/32		2/32					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Итого за 3 семестр	32		32				32					

Продолжение

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						
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	4 СЕМЕСТР	36			36			36					
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12			12			10	Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ	
	БАСКЕТБОЛ	12			12			10					
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол							5/5		сообщение			
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4			2/4				Спец.упр	ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.							5/10		доклад			
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8			2/8				Спец.упр	ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.							5/15		доклад			
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10				Спец.упр	ОФП и СФП			
6	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре	2/12			2/12				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	

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

Продолжение

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						
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16			10	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	
7	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/14			2/14				Спец.инвент.	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
8	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/16			2/16				Спец.инвент Тренаж.устр	упр. с гантелями, подходы			
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики							5/2 0		сообщение			
9	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/18			2/18				Спец.инвент Тренаж.устр.	Пресс 3*20			
10	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/20			2/20				Спец.инвент	ОФП			
11	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине.	2/22			2/22				Спец.инвент	Пресс 3*20			
12	ОФП на трен-рах. Упр-я на перекладине	2/24			2/24				Спец.инвент Тренаж.устр	Приседания 2*30			
13	Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/26			2/26				Спец.инвент Тренаж.устр	ОФП			
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.							5/2 5		доклад			

Продолжение

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					
14	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/28		2/28				Спец.инвент Тренаж.устр	ОФП		ОИ	
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8		8				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	
15	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/30		2/30				Спец.упр	СБУ			
16	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/32		2/32				Общеобраз.уп р	СБУ		ОИ	
17	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/34		2/34				Общеобраз.уп р	СБУ		ОИ	
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»						5/30		реферат			
18	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу. Спортивная игра	2/36		2/36				Спец.упр	СБУ		ОИ	
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»						6/36		реферат			
	Итого за 4 семестр	36		36			36					
	Итого за 2 курс	68		68			68					

Продолжение

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					
	3 КУРС	54		54				58				
	5 СЕМЕСТР	33		33				33				
	Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		12				8	Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест.	2/2		2/2					Общеразвив. упр	СБУ		
	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега.							4/4		сообщение		
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а.	2/4		2/4					Спец. упр	СБУ		
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»	2/6		2/6					Общеразвив. упр	СБУ	ОИ	
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстафетной. палочки. Заминка 1000 м.	2/8		2/8					Общеразвив. упр	СБУ		
5	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты.	2/10		2/10					Спец. упр	СБУ		
6	К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/12		2/12					Общеразвив. упр	СБУ	ОИ	
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег							4/8		доклад		

Продолжение

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					
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12			12	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ
7	Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине.	2/14		2/14				Спец.инвент.	ОФП			ОК 02,03,06, 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 18,
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине.	2/16		2/16				Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
	Самостоятельная работа № 3:Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»						4/12		реферат			
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/18		2/18				Спец.инвент	Приседания 2*30			
	Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»						4/16		реферат			
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тренажерах.	2/20		2/20				Спец.инвент	Отжим. упор руками сзади 3*20			
11	Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х	2/22		2/22				Спец.инвент Тренаж.устр.	ОФП			
12	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/24		2/24				Спец.инвент	Отжимания 3*15			
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.						4/20		сообщение			

Продолжение

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					
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		10				12	Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		
	ВОЛЕЙБОЛ	10		10				12				
13	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/26		2/26					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ
14	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/28		2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ
	Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»							4/24		реферат		
15	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/30		2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ
	Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.							5/29		доклад		
16	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/32		2/32					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ
	Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая							4/33		доклад		
17	Совершенствование верхней прямой подачи, учебная игра с применением изученных приемов	1/33		1/33					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ
	Итого за 5 семестр	33		33				33				

Продолжение

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						
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	6 СЕМЕСТР	21			21				25				
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			8			12	Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ	
	БАСКЕТБОЛ	8			8			12					
1	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/2			2/2				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол							3/3		сообщение			
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/4			2/4				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка							3/6		доклад			
3	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/6			2/6				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта							3/9		доклад			
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой	2/8			2/8				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»							3/12		доклад			

Продолжение

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						
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10		10			13	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	
5	Упр-я с гириями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/10		2/10				Спец.инвент Тренаж.устр.	ОФП			
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта						3/15		доклад			
6	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусках, подъемы на перекладине, ОФП	2/12		2/12				Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
7	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусках, ОФП на тренажерах -	2/14		2/14				Спец.инвент Тренаж.устр	ОФП			
	Самостоятельная работа № 6 «Бадминтон»						3/18		доклад			
8	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине	2/16		2/16				Спец.инвент	Пресс 3*20			
9	Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренировка	2/18		2/18				Спец.инвент	ОФП			
	Самостоятельная работа № 7«Скейтборд»						3/21		доклад			
10	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/20		2/20				Спец.инвент	Отжимания 3*15			
	Самостоятельная работа № 8« Настольный теннис»						2/23		доклад			
11	До сдачи К/Н за 6 семестр. Подведение итогов за 3 курс. Спорт игра	1/21		1/21				Общеобразов.уп р	прогулки		ОИ	
	Самостоятельная работа № 9«Дартс»						2/25					
	Итого за 6 семестр	21		21			25					

Итого за 3 курс

54

54

58

Продолжение

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					
	4 КУРС	32		32				28				
	7 СЕМЕСТР	32		32				28				
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		14				12	Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ
	Теорет. сведения. Упр-я спринтера, повторный бег с низкого старта, длина с места, подтягивание	2/2		2/2					Общеразвив.упр	СБУ		
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол							2/2		СБУ		
	Бег на коротких отрезках с ходу, с низкого старта 3x60	2/4		2/4					Общеразвив.упр	СБУ		
	Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка							2/4		доклад		
	Специальные упр-я спринтера. Спортивная игра	2/6		2/6					Спец.упр	СБУ		ОИ
	Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта							2/6		доклад		
3	Бег на короткие дистанции с низкого старта, стартовый Разбег, бег по дистанции, финиширование. Спорт. игр	2/8		2/8					Общеразвив.упр	СБУ		
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»							2/8				
4	К/н в беге на 100 м. Эстафеты встречные или по кругу	2/10		2/10					Общеразвив.упр	СБУ		
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды							2/10		доклад		

МО-11 02 03-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.18/23

	<i>спорта</i>												
5	<i>Кросс 15 мин. Повторный бег 3x800 через 500 м. трусцы. Упр-я на гибкость. Спортивная игра</i>	2/12			2/12					Общеразвив.упр	СБУ		ОИ
	Самостоятельная работа № 6 « Настольный теннис»							2/12			доклад		
6	<i>К/н в беге на 3000 метров. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>	2/14			2/14					Общеразвив.упр	СБУ		ОИ

Продолжение

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						
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	18			18			16	Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	
7	Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП	2/16			2/14			Спец.инвент.	ОФП				
	Самостоятельная работа № 7 «Плавание. Способы. Техника безопасности».	2/18			2/16			2/14	доклад				
8	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой , п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х	2/20			2/18			Спец.инвент Тренаж.устр.	Отжимания 3*15				
	Самостоятельная работа № 8 «Понятие телосложения и характеристика его основных типов»							216	сообщение				
9	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не. Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22			2/20			Спец.инвент	ОФП				
	Самостоятельная работа №9 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»							2/18	доклад				
10	К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине	2/24			2/22			Спец.инвент	ОФП				
	Самостоятельная работа №10 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»							4/22	доклад				
11	Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость.	2/26			2/24			Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30				
	Самостоятельная работа №11 «Укачивание, его профилактика и лечение»							2/24	сообщение				

Продолжение

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 формирования 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				Промежуточная аттестация						
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации							
12	<i>К/н: подъем силой, переворотом, подтягивание на перекладине в связке</i>	2/28			2/26				Спец.инвент	ОФП			
13	Самостоятельная работа №12 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».						4/28			сообщение			
15	<i>Комплексные упражнения на развитие выносливости и силы рук и ног. Работа на тренажерах</i>	2/30			2/28				Тренаж.устр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
16	<i>До сдачи нормативов по гимнастике. ОФП на трен-рах</i>	2/32							Общеразвив.упр	прогулки			
Итого за 7 семестр		32			32			28					
Итого за 4 курс		32			32			28					
Итого по дисциплине 2-4 курс		154			154			154					

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 -сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.; -скамьи-4 шт.;</p> <p>-шведские стенки-3 шт.; -кабинки душевые-2 шт.; -видеомонитор DTK17» 770-1шт.;</p> <p>-системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;</p> <p>-стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;</p> <p>-сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;</p> <p>-баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.; - мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;</p> <p>-принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.; -секундомер-1шт.; - секундомер 507 память 20-1 шт.;</p> <p>-секундомер 508 память 30-1шт.;</p> <p>Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насосTOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.</p> <p>Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p>
3.Технические	

МО-11 02 03-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.22/23

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

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2022. - (Среднее проф. образование)
	Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2021. - 278 on-line. - (Среднее проф. образование).
	Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2022
	Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).
	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2019. on-line
	Андоюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 классы: учебник/Т.В. Андоюхина, Н.В. Третьякова.- Москва: Русское слово,2020.-176с. (ФГОС Информационная школа)
<i>Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ</i>	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 31.10.2021).).
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

МО-11 02 03-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.23/23

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

5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Протокол № 9 от «18» мая 2022 г.

Председатель методической комиссии _____/И.В.Ишбулдина/.