



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

26.02.03 Судовождение

МО – 26 02 03-ОГСЭ.05. РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнёва Е.А.
Феоктистов В.В.
2024

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/14

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.....	3
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2 Содержание дисциплины	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1 Материально-техническое обеспечение	13
3.2 Учебно-методическое обеспечение.....	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	14

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/14

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 26.02.03 «Судовождение».

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель учебной дисциплины «Физическая культура»: укрепить здоровье обучающихся, повысить физический потенциал, работоспособность обучающихся, сформировать у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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 ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной 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	148	148
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	10	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	160	148

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/14

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				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	2-4 КУРСЫ	160	2		148				10					
	2 КУРС	96	2		88				6					
	3 СЕМЕСТР	48	2		46									
1	<i>Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, требования программы, самоконтроль. Основы ЗОЖ, гигиена, режим дня</i>	2/2	2/2							<i>Оздоровит. и гигиенич.упр</i>	<i>Прогулки на свежем воздухе</i>			
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	22			22					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ	
	Тема 1.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	10			10						СБУ			
2	<i>Биомеханические основы техники бега. Разбор бега по дистанции. Общеразвивающие упражнения.</i>	2/4			2/2					<i>Общеразвив.упр</i>	<i>СБУ</i>			
3	<i>Специальные упражнения бегуна. Специальные упражнения для развития скорости. Разбор бега на 100 м.</i>	2/6			2/4					<i>Спец.упр</i>	<i>СБУ</i>			
4	<i>Специальные упражнения бегуна. Старты и стартовые</i>	2/8			2/6					<i>Спец.упр</i>	<i>СБУ</i>			

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

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/14

	<i>ускорения. К/Н на 100 м.</i>												
5	<i>Упражнения для координации движений и ОФП. Разбор бега на 60 м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.</i>	2/10		2/8					Спец.упр	СБУ			
6	<i>К/Н в беге на 60 м. Спортивная игра. ОФП.</i>	2/12		2/10					Общеразв. упр	СБУ		ОИ	
	Тема 1.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции	8		8						СБУ	2	КИ	
7	<i>Комплексные упражнения на развития выносливости и скорости бега. СБУ и ОФП</i>	2/14		2/12					Общеразвив.упр	СБУ			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
8	<i>Разбор бега на средние дистанции 200 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.</i>	2/16		2/14					Общеразвив.упр	СБУ		ОИ	
9	<i>К/Н в беге на 200 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.</i>	2/18		2/16					Спец.упр	СБУ			
10	<i>До сдачи К/Н по легкой атлетике. Общеразвивающие упр. ОФП</i>	2/20		2/18					общеразвив.упр	СБУ			
	Тема 1.3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции	4		4							2	КИ	
11	<i>Разбор бега на длинные дистанции 1000 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП</i>	2/22		2/20					общеразвив.упр	СБУ			
12	<i>К/Н на 1000м. Спортивная игра. ОФП</i>	2/24		2/22					общеразвив.упр	СБУ			
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	16		16					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	
13	<i>Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание, подъем переворотом, подъем силой. Упражнения на силу в парах.</i>	2/26		2/24					Общеразвив.упр Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
14	<i>Совершенствование техники упражнений на перекладине. Общеразвивающие упражнения на силу рук и ног.</i>	2/28		2/26					Общеразвив.упр Спец.инвентарь	Выпрыгивания 3*15			
15	<i>К/Н подтягивание из виса на перекладине. Упражнения для развития выносливости. Спец упр. на брусьях.</i>	2/30		2/28					Спец.упр. Спец.инвентарь	Приседания 3*25			
16	<i>Упражнения для развития мышц живота, мышц спины. К/Н отжимания на брусьях. ОФП</i>	2/32		2/30					Общеразвив.упр Спец.инвентарь	Отжимания 2*15			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
17	<i>Упражнения на гимнастической скамейке, на земле, подвижности в суставах (гибкости). К/Н гибкость со скамьи.</i>	2/34		2/32					Общеразвив.упр	Планка 3*30сек			
18	<i>Комплексные упражнения для развития силы рук и выносливости. К/Н подъем силой. ОФП</i>	2/36		2/34					Общеразвив.упр	Пресс 3*20			
19	<i>Комплексные упражнения на поднятие и опускание туловища. К/Н пресс на наклонной доске. ОФП</i>	2/38		2/36					Общеразвив.упр	Планка 3*30сек			
20	<i>Совершенствование техники прыжка с места в длину Спец. прыжковые упражнения. К/Н прыжок в длину с места.</i>	2/40		2/38					Общеразвив.упр	Отжимания 2*15			
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8		8					Физический комплекс	Ежедневные кроссы по 20 мин	2	КИ, МГ	

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/14

			упражнений	Разминка 15мин					
Тема 3.1 БАСКЕТБОЛ			8	8	2	КИ			
Тема 3.1.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.			2	2					
21	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2/42	2/40	Подготов.упр	ОФП и СФП	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,ЛР 20, ЛР 21,			
Тема 3.1.2. Передачи мяча.			6	6	2		МГ		
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				
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				
24	Ловля и передача мяча в колонне и по кругу. К/Н баскетбольная «дорожка».	2/48	2/46	Спец.упр	ОФП и СФП				
Всего за 3 семестр			48	2	46				
4 СЕМЕСТР			48		42	6			
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			8	8	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	
Тема 3.3. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС			8	8			2	КИ	
Тема 3.3.1. История настольного тенниса. Правила игры.			4	4			2	МГ	
1	Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	2/50	2/2	Спец.упр	ОФП и СФП	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,ЛР 20, ЛР 21,			
2	Классификация ударов в настольном теннисе. Повышение навыков игры в настольный теннис. Учебная игра	2/52	2/4	Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
Тема 3.3.2. Способы держания ракетки			2	2				2	МГ
3	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».	2/54	2/6	Спец.упр	ОФП и СФП				
Тема 3.3.3. Передвижение игрока.			2	2				2	МГ
4	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне. Учебная игра	2/56	2/8	Спец.упр	ОФП и СФП				
РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			16	16	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	
Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.			4	4			2	КИ	
5	Упражнения на развитие силы и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах.	2/58	2/10	Спец.инвент.	Пресс 3*20				

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/14

6	Упражнения на развитие выносливости и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах.	2/60			2/12				Спец.инвент.	Приседания 3*25			
	Тема 2.2. Силовые упражнения с гириями.	8			8						2	КИ	
7	Рывок гири левой и правой рукой. Упражнения с гантелями, гириями. ОФП на тренажерах.	2/62			2/14				Спец.инвент.	Отжимания 2*15			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
8	Толчек гири. Упражнения с гириями. Упражнения для развития мышц спины.	2/64			2/16				Спец.инвент.	Пресс 3*20			
9	Рывок гири сериями. Комплекс упражнений для мышц рук, спины, ног.	2/66			2/18				Спец.инвент.	Приседания 3*25			
10	К/Н- рывок гири. ОФП на тренажерах.	2/68			2/20				Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			
	Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	4			4						2	КИ	
11	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги.	2/70			2/22				силовые. упр	Выпрыгивания 3*20			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
12	Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс, жима лёжа штанги, тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.	2/72			2/24				силовые. упр	Отжимания 2*15			
	РАЗДЕЛ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	22			16				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ, ИИ	
	Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	22			16				Общеразвив. упр	ОФП и СФП			
13	Лазание по канату на выносливость. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/74			2/26				Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом.	2/76						2/2		сообщение			
14	Лазание по канату на выносливость. Круговая тренировка для мышц рук. Упражнения на гибкость.	2/78			2/28				Спец.инвентарь	Приседания 3*25			
15	К/Н-лазание по канату на выносливость. ОФП на тренажерах.	2/80			2/30				Спец.инвентарь	Отжимания 2*15			
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2/82						2/4		реферат			
16	Лазание по канату на время. Упражнения для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах.	2/84			2/32				Спец.инвентарь	Планка 3*30сек			
17	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. Лазание по канату на время.	2/86			2/34				Спец.инвентарь	Выпрыгивания 3*20			
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».	2/88						2/6		доклад			
18	К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.	2/90			2/36				Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2,

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

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/14

19	Лазание по рукоходу с заданиями ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/92		2/38				Спец.инвентарь	Отжимания 2*15			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
20	Лазание по рукоходу с заданиями. До сдачи К/Н по ППФП.	2/94		2/40				Спец.инвентарь	Приседания 3*25				
21	Сдача к/н за семестр. Подведение итогов. Спортивная игра	2/96		2/42				общеразвив. упр	Прогулки 20 мин ежедневно				
Всего за 4 семестр		48		42				6					
Всего за 2 курс		96	2	88				6					
3 КУРС		36		36									
5 СЕМЕСТР		38		36				2					
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		4		4				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ		
Тема 1.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции		4		4					СБУ				
1	Биомеханические основы техники бега. Разбор бега по дистанции. Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для развития скорости.	2/98		2/2				Общеобр.упр	СБУ			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
3	Специальные упражнения бегуна. Старты и стартовые ускорения. К/Н на 100 м.	2/100		2/4				Спец.упр	СБУ				
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		32		32				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ, МГ		
Тема 3.3 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		8		8						2	МГ		
Тема 3.3.3. Передвижение игрока.		4		4									
4	Повторение и совершенствование техник держания ракеток и стоек в игре. Учебная игра.	2/102		2/6				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
5	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне. Учебная игра	2/104		2/8				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
Тема 3.3.4. Основные технические приемы.		4		4				Физ.комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ, МГ		
6	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка в учеб.игре.	2/106		2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
7	Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. К/Н техника игры разным хватом ракетки.	2/108		2/12				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
Тема 3.1 БАСКЕТБОЛ		8		8				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ, МГ		
Тема 3.1.3. Ведение мяча.		2		2						2	КИ		
8	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Обводка соперника. Ведение – 2 шага – бросок. К/Н «Ведение – 2 шага – бросок».	2/110		2/14				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		

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

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/14

	Учебная игра												
	Тема 3.1.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	2		2							2	КИ	
9	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Техника штрафных бросков. К/Н штрафной бросок. Учебная игра	2/112		2/16				Спец.упр	ОФП и СФП			ОИ	
	Тема 3.1.5. Тактика игры в защите и нападении.	2		2							2	КИ	
10	Техника защиты: техника передвижений. Техника овладения мячом и противодействие. Тактика нападения: индивидуальная и групповая. Командные действия в учеб.игре.	2/114		2/18				Спец.упр	ОФП и СФП			ОИ	
	Тема 3.1.6. Основы методов судейства и тактики	2		2									
11	Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Учебная игра.	2/116		2/20				Спец.упр	ОФП и СФП			ОИ	
	Тема 3.2 ВОЛЕЙБОЛ	18		16			2	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП		2	КИ, МГ	
	Тема 3.2.1. Стойки игрока и перемещения.	2		2							2	МГ	
12	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.	2/118		2/22				Спец.упр	ОФП и СФП			ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
	Тема 3.2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	4		4							2	МГ	
13	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2/120		2/24				Спец.упр	ОФП и СФП			ОИ	
14	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.	2/122		2/26				Спец.упр	ОФП и СФП				
	Тема 3.2.3. Нижняя прямая и боковая подача.	2		2							2	МГ	
15	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2/124		2/28				Спец.упр	ОФП и СФП				
	Тема 3.2.4. Верхняя прямая подача.	4		4							2	МГ	
16	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). К/Н прямая верхняя подача. Учебная игра.	2/126		2/30				Спец.упр	ОФП и СФП			ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
17	Отработка подачи на результат по зонам. К/Н подача с попаданием в определенную зону игрового поля. Учеб. игра.	2/128		2/32								ОИ	
	Тема 3.2.5. Тактика игры в защите и нападении.	2		2							2	МГ	
18	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2/130		2/34				Спец.упр	ОФП и СФП			ОИ	

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/14

Номер занятия <i>(Специальная программа)</i>	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						
	Тема 3.2.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.	2		2			2		2	МГ			
19	<i>Правила соревнований. Правила судейства. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований</i>	2/132		2/36				Спец.упр	ОФП и СФП	ОИ			
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.	2/134					2/2		реферат				
	Всего за 5 семестр	38		36			2						
	8 СЕМЕСТР	26		24			2						
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	8		8				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ		
	Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	8		8									
1	<i>Упражнения на развитие силы и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимания сериями 3*20</i>	2/136		2/2				Спец.упр	ОФП и СФП				
2	<i>Упражнения на развитие выносливости и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах. К/Н поднятие прямых ног к перекладине.</i>	2/138		2/4				Спец.упр	ОФП и СФП				
3	<i>Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги. К/Н жим лежа со штангой.</i>	2/140		2/6				Спец.упр	ОФП и СФП				
4	<i>Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс, жима лёжа штанги, тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.</i>	2/142		2/8				Спец.упр	ОФП и СФП				

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

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/14

Продолжение

Номер занятия <i>(сказанная мера)</i>	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, сформировано 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						
	РАЗДЕЛ 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	8		8				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ		
	Тема 5.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	8		8						2	КИ		
5	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. Лазание по канату на время и выносливость.	2/144		2/10				Спец.инвентарь	ОФП и СФП			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
6	К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.	2/146		2/12				Спец.инвентарь	ОФП и СФП				
7	Лазание по рукоходу с заданиями ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/148		2/14				Спец.инвентарь	ОФП и СФП				
8	Лазание по рукоходу с заданиями. До сдачи К/Н по ППФП.	2/150		2/16				Спец.инвентарь	ОФП и СФП				
	РАЗДЕЛ 4. ФУТБОЛ.	10		8			2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ		
9	Теоретические сведения .Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/152		2/18				Спец.упр	Пресс 3*20			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	
10	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в одно касание.	2/154		2/20				Спец.упр	Приседания 3*25		ОИ		
11	Удар носком .Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н- бег с ведением мяча 20м.	2/156		2/22				Спец.упр	Отжимания 2*15				

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/14

Продолжение

Номер занятия <i>(сказанная температура)</i>	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, сформированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	<i>Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».</i>	2/158						2/2					
12	<i>До сдачи нормативов по футболу. Подведение итогов за курс обучения</i>	2/160		2/24					<i>Спец.упр</i>	<i>Пресс 3*20</i>			
	Всего за 8 семестр	26		24				2					
	Всего за 4 курс	26		24				2					
	ВСЕГО по дисциплине	160	2	148				10					

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/14

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

2.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва: КноРус, 2023. - 278 on-line. - (Среднее проф. образование).

3.2.2 Дополнительные источники

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

2.Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2021. - on-line . - (Среднее проф. образование).

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
умения: <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/14

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: <ul style="list-style-type: none"> • 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 	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная устный тестирование беседа, опрос,

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/