



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

ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

26.02.03 Судовождение

МО–26 02 03-ООД.09.РП

РАЗРАБОТЧИК

Е.А.Головнева

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

В.В.Феоктистов

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/27

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/27

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 «Судовождение».

1.2 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/27

1) *гражданского воспитания*: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самООдравлении в школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) *патриотического воспитания*: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) *духовно-нравственного воспитания*: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) *эстетического воспитания*: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/27

личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) *физического воспитания*: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) *трудового воспитания*: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) *экологического воспитания*: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) *ценности научного познания*: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/27

Метапредметные результаты:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы *познавательные универсальные учебные действия*:

- *базовые логические действия*: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

- *базовые исследовательские действия*: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/27

практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

- *умения работать с информацией*: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы *коммуникативные универсальные учебные действия*:

- *общение*: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;

- *совместная деятельность*: распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Обучающиеся овладеют следующими *универсальными регуляторными действиями*:

- *самоорганизация*: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/27

ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебной дисциплины на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

- *самоконтроль*: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

- *эмоциональный интеллект*; способствовать формированию у обучающихся следующих коммуникативных действий: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

- *принятие себя и других людей*: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/27

действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение учебный предмет имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Учебные предметные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	--

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

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/27

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

ЛР 20 - Осознающий, принимающий и несущий ответственность за свои действия в стандартных и нестандартных ситуациях как руководитель структурного подразделения;

ЛР 22 - Эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами, реализующий тактику сотрудничества в команде.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т.ч.	
1. Основное содержание	78
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/27

3.2 Тематический план и содержание учебной 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 занятия	практические занятия	Курсовая работа								
1 Семестр		34	2		32									
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	2						Оздоровительные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	1	ИЛ		
1	Теоретические сведения Физической культуры. Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ, гигиена, режим дня и нормы ГТО.	2/2	2/2						Лекция	Зарядка, прогулка 20 мин	1	ИЛ	ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22	
	Раздел 5. Легкая Атлетика	8			8				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ		
2	Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на короткие дистанции.	2/4			2/2				Спец.упр	СБУ	2		ОК01,04, 08,	

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/27

3	Бег 3 км (юн), 2 км (дев). Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на длинные дистанции.	2/6			2/4					Спец.упр	СБУ	2		ЛР 1,2,9,20, 22
4	К/Н Челночный бег 3*10. Специальные беговые спринтерские упражнения. ОФП	2/8			2/6					Спец.упр	СБУ	2		
5	Бег по пересеченной местности. ОФП	2/10			2/8					Спец.упр	СБУ	2		
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
		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 занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации										
	Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание Общая физическая подготовка. (ОФП).	18			18					Физический комплекс упражнений	ОФП	2	КИ ИИ	
6	Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для ОФП. Практическое изучение и подготовка к нормам ГТО.	2/12			2/10					Общеразвив. упр	Зарядка, прогулка	2		ОК01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22
	Тема 2.1 Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	10			10					Физический комплекс	ОФП	2	КИ ИИ	

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/27

										упражнени й				
7	К/Н Подтягивание (юн), подтягивание с низкой перекладины(дев). Упражнения на силу и выносливость. ОФП	2/14			2/12					Общеразв в. .упр	Пресс 3*20	2		ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22
8	К/Н Прыжок в длину с места. ОФП, специальные прыжковые упражнения.	2/16			2/14				Общеразв в .упр	Отжим. упор руками сзади 3*20	2			
9	К/Н Поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске за 30 сек. Упражнения на выносливость. ОФП	2/18			2/16				Общеразв в .упр	Пресс 3*20	2			
10	К/Н Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость. ОФП	2/20			2/18				Общеразв в .упр	Выпрыгивани я 3*20	2			
11	К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения для развития выносливости и силы. ОФП	2/22			2/20				Общеразв в .упр	Отжимания 3*15	2			

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/27

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
		объем образовательной программы в ак. час.	объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации	Промежуточная аттестация						
	Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	6			6				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ ИИ	
12	К/Н Поднятие прямых ног к перекладине (юн), поднятие ног на перекладине до 90гр. (дев). Силовые упражнения. ОФП	2/24			2/22				Спец.инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20	2		ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22
13	Лазание по рукоходу. Упражнения на выносливость. ОФП.	2/26			2/24				Спец.инвент.	Пресс 3*20	2		
14	К/Н лазание по рукоходу.(юн). Влезание на канат (дев.) До сдачи К/Н по Разделу 2. Спортивная игра.	2/28			2/26				Спец.инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20	2	ОИ	
	Раздел 4. Спортивные игры	6			6						2		
	Тема 4.1 Баскетбол	6			6				Общеразвивающие и спец.упр.	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ МГ	
15	Техника безопасности по баскетболу. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски. Остановки и повороты. Учебная игра	2/30			2/28				Спец.упр	СФУ (спец.физ.упр)	2	ОИ	ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20,
16	К/Н штрафной бросок. Учебная игра.	2/32			2/30				Спец.упр	СФУ	2	ОИ	

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/27

17	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Учебная игра.	2/34			2/32				Спец.упр	СФУ	2	ОИ	22
	Итого за 1 семестр	34			32								

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 занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации	Промежуточная аттестация						
	2 Семестр	44	2		42								
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	2						Оздоровительные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	1	ИЛ	
1	Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ.	2/2	2/2						лекция	Зарядка, Прогулки 20-30 минут	1	ИЛ	ОК01,04,08, ЛР 1,2,9,20,22
	Раздел 3. Гимнастика	16			16								
	Тема 3.1 Основная гимнастика	4			4				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С. 18/27	

2	Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2/4			2/2					Спец.упр	Отжимания 2*15	2		ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22
3	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелазание, поднятие и переноска груза. К/Н прыжки через скамейку.	2/6			2/4					Спец.упр	Выпрыгивани я 3*20	2		

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/27

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
		объем образовательной программы в ак.час.	объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации						
	Тема 3.2 Спортивная гимнастика	6			6				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	
4	К/Н сгибание рук на брусьях (юн.). Кручение обруча (дев.).	2/8			2/6				Спец.инвент.	Пресс 3*20	2		ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22
5	К/Н Подъем силой (юн). Прыжки на скакалке 20 сек(дев.).	2/10			2/8				Спец.инвент.	Планка 3*30сек	2		
6	К/Н Подъем с переворотом(юн). Поднятие ног до 90 гр. из положения лежа (дев.).	2/12			2/10				Спец.инвент.	Выпрыгивания 3*20	2		
	Тема 3.3 Атлетическая гимнастика	6			6				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	
7	Комплекс упражнений для руки плечевого пояса. Работа на тренажерах. К/Н рывок гири 16 кг. (юн), упражнения с гантелями (дев).	2/14			2/12				Силовые упр. Тренаж.устр	Отжимания 2*15	2		ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22
8	Комплекс упражнений для мышц спины и живота. Круговая тренировка на тренажерах. К/Н сгибание и разгибание рук со скамейки сериями. (юн), Отжимания с поверхности 50 см. (дев).	2/16			2/14				Силовые упр. Тренаж.устр	Пресс 3*20	2		

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/27

9	Комплексы упражнений на силовых тренажерах. К/Н (юн), (дев).	2/18			2/16				Силовые упр. Тренаж.устр	Приседания 3*25	2	
---	--	------	--	--	------	--	--	--	-----------------------------	--------------------	---	--

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

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
		объем образовательной программы в ак.час.	объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа						
			Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа							
	Раздел 4. Спортивные игры	20			20				Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ МГ	
	Тема 4.2 Волейбол	14			14				Спец.упр	ОФП и СФП	2		
10	Техника безопасности, изучение правил, судейства. Стойки, перемещения, передачи, прием мяча.	2/20			2/18				Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22
11	Техника и совершенствование нижней, верхней и боковой подач. Учебная игра. К/Н подачи.	2/22			2/20				Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
12	К/Н Удержание мяча над собой. Учебная игра.	2/24			2/22				Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
13	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Учебная игра.	2/26			2/24				Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
14	К/Н передача мяча в парах. Техника выполнения приемов мяча с подачи. Учебная игра.	2/28			2/26				Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
15	Техника нападающего удара. Применение изученных тактик, правил и умений в учебной игре.	2/30			2/28				Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
16	До сдачи К/Н по волейболу.	2/32			2/30				Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/27

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
		объем образовательной программы в ак.час.	объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации						
	Тема 4.3 Футбол	6			6				Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ МГ	
17	Правила техники безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра	2/34			2/32				Спец.упр	СФУ (спец.физ.упр)	2	ОИ	ОК08, ЛР 1,2,9,20, 22
18	К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек). Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2/36			2/34				Спец.упр	СФУ	2	ОИ	
19	К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз). Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2/38			2/36				Спец.упр	СФУ	2	ОИ	
	Раздел 5. Легкая атлетика	6			6				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	
20	Бег 100 м. Специальные беговые упражнения.	2/40			2/38				Спец.упр	СБУ	2		ОК08, ЛР 1,2,9,20, 22
21	Совершенствование техники эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100м эстафета.	2/42			2/40				Спец.упр	СБУ	2		
22	К/Н Бег на 1500 метров. Подведение итогов курса.	2/44			2/42				Спец.упр	СБУ	2		
	Итого за 2 семестр	44	2		42								
	Итого по дисциплине	78	4		74								

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

3.3 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия помещений:

1.«Спортивный зал № 1». Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.;
- скамьи-4 шт.;
- шведские стенки-3 шт.;
- кабинки душевые-2 шт.;
- видеомонитор DTK17» 770-1шт.;
- системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;
- стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;
- сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;
- баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.;
- мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;
- принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.;
- секундомер-1шт.;
- секундомер 507 память 20-1 шт.;
- секундомер 508 память 30-1шт.

2. «Спортивный зал № 2». Оборудование спортивного зала:

- Домик GALAXY PERSEUS 35x12;
- домик WILLERBY GRANADA 34x10;
- насос TOP 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;
- шурповерт;
- жилет страховочный MQ1;
- защита для корпуса Ж16АХ;
- комплект тренажеров;
- мат гимнастический 1x1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/27

- 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 прессы 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;
- мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

3. «Спортивный зал № 3». Оборудование спортивного зала:

- Шведские стенки;
 - скамейки гимнастические;
 - груша;
 - борцовский ковер;
 - гимнастический городок
- Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.
4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
5. Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)

Технические средства обучения п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 26.02.03 «Судовождение».

3.4 Информационное обеспечение обучения

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

3.4.1 Основные печатные издания

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-М.: КноРус, 2022. -214 on-line.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2021. - 366 on-line.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2020. - 201 on-line.

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 25/27

4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин. –М.: КноРус, 2021. - 280 on-line.

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2019. - 256 on-line.

6. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст]: учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. КноРус, 2022. - 256 с.: ил., табл. - (Среднее проф. образование).

7. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2022. - 379 on-line. - (Среднее профессиональное образование).

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

3.4.2 Основные электронные издания

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>

2. ЭБС «ЮРАЙТ», <https://www.biblio-online.ru>

3. ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>

4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>

5. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>

3.4.3 Дополнительные источники

1.www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4.www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Для преподавателей:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

2. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ,

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

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 26/27

от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480.

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01,04,08	Р1; Р2, Тема 2.1, 2.2; Р3, Тема 3.1, 3.2, 3.3; Р4, Тема 4.1, 4.2, 4.3; Р5	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля; -защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование; -составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ;

МО-26 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 27/27

		-сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
--	--	---

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от «10» мая 2023 г.).

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