



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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А. И. Колесниченко

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

35.02.10 Обработка водных биоресурсов

МО–35 02 10- ОГСЭ.04. РП

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

ГОД ОБНОВЛЕНИЯ

2025

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/17

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	17

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 35.02.10 Обработка водных биоресурсов.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и 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 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 21 Осознанно планирующий и ответственно реализующий собственное профессиональное и личностное развитие.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/17

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объём образовательной программы учебной дисциплины	<i>106</i>
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	<i>106</i>
Самостоятельная работа	
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)	

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/17

2.2 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	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия	Курсовая работа								
	2-3 КУРС	106			106									
	2 КУРС	68			68									
	3 СЕМЕСТР	28			28									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08	
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места.	2/2			2/2				Спец. упр	СБУ				
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.	2/4			2/4				Спец. упр	СБУ				
3	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.	2/6			2/6				Спец. упр	СБУ		ОИ		
4	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8				Спец. упр	СБУ				
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы.	2/10			2/10				Спец. упр	СБУ				
6	К/Н. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/12			2/12				Спец. упр	СБУ		ОИ		

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудитор ная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия	Курсовая работа								
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16					Физический комплекс упражнений	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					Трен.устр	Отжимания 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08
8	К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/16			2/16					Трен.устр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упражнения.	2/18			2/18					Трен.устр	Приседания 2*30			
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость.	2/20			2/20					Трен.устр	Пресс 3*20			
11	Упражнения с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.	2/22			2/22					Трен.устр	Отжимания 3*15			
12	К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость.	2/24			2/24					Трен.устр	ОФП			
13	Круговая тренировка на 5-6 станций. ОФП на тренажерах.	2/26			2/26					Трен.устр	ОФП			
14	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра	2/28			2/28					Трен.устр	ОФП		ОИ	
	Итого за 3 семестр	28			28									

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудитор ная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий			Консультации		Промежуточная аттестация					
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия								
	4 СЕМЕСТР	40			40								
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ	
	БАСКЕТБОЛ	14			14								
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/30			2/2				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Персональная опека в зоне	2/32			2/4				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
3	К/Н-ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/34			2/6				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне.	2/36			2/8				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/38			2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
6	Совершенствование полученных технических навыков в игре	2/40			2/12				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
7	Зонная и персональная опека в учебной игре	2/42			2/14				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудитор ная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия	Курсовая работа								
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ		
8	упражнения с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу.	2/44			2/16				Тренаж.устр	Отжимания 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08	
9	Теоретические сведения. упражнения с гириями. Лазание по рук- ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах.	2/46			2/18				Тренаж.устр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30				
10	к/н-лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/48			2/20				Тренаж.устр	Приседания 2*30				
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка.	2/50			2/22				Тренаж.устр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30				
12	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/52			2/24				Тренаж.устр	Отжимания 3*15				
13	упражнения на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах.	2/54			2/26				Тренаж.устр	Приседания 2*30				
14	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра.	2/56			2/28				Тренаж.устр	Пресс 3*20		ОИ		

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудитор ная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия	Курсовая работа								
	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ		
15	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упражнения бегуна и прыгуна.	2/58			2/30				Спец.бег.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08	
16	Кросс до 6000 метров. упражнения на гибкость. Спортивная игра.	2/60			2/32				Спец.бег.упр	СБУ		ОИ		
17	К/н-кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра.	2/62			2/34				Спец.бег.упр	СБУ		ОИ		
18	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП.	2/64			2/36				Спец.бег.упр	СБУ		ОИ		
19	Кросс по пересеченной местности. Спортивные игры. Специальные беговые упражнения.	2/66			2/38				Спец.бег.упр	СБУ		ОИ		
20	До сдачи К/Н нормативов за семестр. Подведение итогов. Спортивная игра.	2/68			2/40				Спец.бег.упр	прогулки		ОИ		
	Итого за 4 семестр	40			40									
	Итого за 2 курс	68			68									

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудитор ная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа							
			в т. ч. по видам занятий					Консультации						Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия	Курсовая работа								
	3 КУРС	38			38									
	5 СЕМЕСТР	22			22									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ		
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест.	2/70			2/2				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08	
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упражнения л/а.	2/72			2/4				Спец.упр	СБУ				
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем».	2/74			2/6				Спец.упр	СБУ		ОИ		
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстафетной палочки. Заминка 1000 м.	2/76			2/8				Спец.упр	СБУ				
5	Кросс 30 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафеты.	2/78			2/10				Спец.упр	СБУ				
6	К/н в беге на 3000 м., упражнения на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/80			2/12				Спец.упр	СБУ		ОИ		

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудитор ная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа							
			в т. ч. по видам занятий					Консультации						Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия	Курсовая работа								
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ		
7	Правила поведения в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на тренажерах.	2/82			2/14				Общер.упр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08	
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъёмы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине.	2/84			2/16				Общер.упр	Отжимания 3*15				
9	Отжимания в упоре сериями. Подъёмы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/86			2/18				Общер.упр	Приседания 2*30				
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тренажерах.	2/88			2/20				Общер.упр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30				
11	Отжимание сериями. Упражнения с гириями. ОФП на тренажерах. К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями	2/90			2/22				Общер.упр	Отжимания 3*15				
	Итого за 5 семестр	22			22									

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/17

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		Промежуточная аттестация					
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия	Курсовая работа								
	6 СЕМЕСТР	16			16									
	РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ	
	БАСКЕТБОЛ	10			10									
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре.	2/92			2/2					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне.	2/94			2/4					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре.	2/96			2/6					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне .	2/98			2/8					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2/100			2/10					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	6			6				9	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	
6	Теоретические сведения. упражнения с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/102			2/12						ОФП			

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/17

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудитор ная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные	Практические занятия	Курсовая работа								
7	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/104			2/14					Общ.упр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, 21, ОК 08
8	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая тренировка.	2/106			2/16					Общ.упр	Приседания 2*30			
	Итого за 6 семестр	16			16									
	Итого за 3 курс	38			38									
	Итого по дисциплине 2-3 курс	106			106									

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/17

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

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

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал №3

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

Средства обучения: Спортивный зал №1

Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер.

Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.

Спортивный зал №2

Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; 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; 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.

Спортивный зал №3

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/17

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.

Технические средства и программное обеспечение обучения п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).
3. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноРус, 2021.- on-line
4. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2021
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2019. on-line
6. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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).

3.2.2 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>

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/17

5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»,
<https://www.biblioclub.ru>

3.2.3 Дополнительные источники

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: • 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.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.17/17

знания: • 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 «10» мая 2023 г.)

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/