



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.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов
МО–11 02 03-ООД.06.РП**

РАЗРАБОТЧИК

Е.А.Головнева

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

В.Я. Марисенков

ГОД РАЗРАБОТКИ

2022

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/22

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	21
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ	22

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/22

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 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов.

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.

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/22

Личностные результаты:

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 самоуправлении 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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/22

эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для 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;

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/22

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

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;

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/22

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и 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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/22

задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся 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;

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/22

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/22

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	Учебный 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 поддержания необходимого уровня физической подготовленности</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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<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

	<p>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</p> <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 	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной 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):

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.

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/22

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 18 - Организованный и дисциплинированный в мышлении и поступках.

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	234
в т.ч.	
1. Основное содержание	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Самостоятельная работа	117
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/22

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
		Объем образовательной программы в	в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование								
Семестр 1		51	2		49		51		102				
	Введение	2	2				2		4		ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18		
1	Теоретические сведения: техника безопасности, гигиена, режим дня, самоконтроль, требования программы		2/2							Лекция, собеседование			
	Самостоятельная работа: написание реферата по теме «ЗОЖ»						2/2						
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	20			20		15		35				
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.				2/2					Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м		
3	Бег на короткие дистанции. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры				2/4								
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.				2/6								
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, прыгуна в длину Повторный бег с низкого старта 3х100 метров. Эстафеты				2/8								
6	Контр.норм. в беге на 400 м. Упр. на гибкость и прыжковые Подводящие упр. для прыгуна: подбор разбега, выталкивание				2/10					Упр. на пресс, отжимания			
	Самостоятельная работа подготовка реферата на тему:						4/6						

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/22

	<i>«Средства и методы развития быстроты»</i>												
7	<i>Кросс 20 минут. Челночный бег 6х10. Прыжковые упражнения. Подтягивание на перекладине – к/н</i>				2/12								
8	<i>Контр. норм. в беге на 1000 метров. Специальные упр. прыгун Подбор разбега, выталкивание, приземление. Спорт.игра</i>				2/14								
	<i>Сам.работа: участие в соревнованиях по легкой атлетике</i>						6/12						
9	<i>Специальные упр. стайера. Кросс 2000-2500 м. Подвижные и спортивные игры</i>				2/16								
10	<i>Бег по различному грунту в горку и под уклон. Высокий старт группой – особенности старта ОФП с прыжковыми упражнениями</i>				2/18								
	<i>Сам. работа: Реферат «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой»</i>						5/17						
11	<i>К/н в беге на 3000 м. ОФП, спортивная игра Упражнения на гибкость</i>				2/20								
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	14			14		21		35				ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
12	<i>Теор. свед. Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении</i>				2/22					объяснение			
	<i>Сам.работа: изучение правил по волейболу</i>						6/23			показ			
13	<i>Удержание мяча сверху над собой. Подача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра</i>				2/24						Упр. на пресс		
	<i>Сам. работа: «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний</i>						4/27			с методическими указаниями	отжимания		
14	<i>к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Ознакомление с верхней прямой подачей. Учебная игра</i>				2/26						приседания выпрыгивания		
15	<i>Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре</i>				2/28								
	<i>Сам. работа: «Восстановление организма после физических и умственных нагрузок»</i>						5/32						
16	<i>к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре мячом. Прием у верхнего края сетки. Учебная игра</i>				2/30								

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/22

17	Совершенствование технических навыков владения в/б Сам.работа: судейство соревнований по волейболу			2/32								
18	к/н – верхняя прямая подача. Ознакомление с нападающим ударом и одиночным блокированием. Игра			2/34								
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	15		15		13		28				ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
19	Теор/ свед, правила поведения и предупреждение травматизма. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног к перекладине.- Сам.работа: составление комплекса упр-й производственной гимнастики			2/36								
20	К/Н- поднимание прямых ног к перекладине из виса. Комплекс круг. тренировки ОФП на тренажерах			2/38								
21	Отжимания в упоре сериями. Упр-я на пресс на наклонной скамье. Подтягивание из виса лежа Сам. работа: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья			2/40								
22	К/н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями. ОФП. Игра			2/42								
23	Круговая тренировка на тренажерах. Пресс на наклонной доске за 30 сек. Лазание по канату на скорость 2 способа			2/44								
24	Поднимание туловища из положения лежа сериями. К/Н в лазании по канату на скорость Сам.работа: написание реферата «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитан.											
25	к/н- поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд ОФП на тренажерах. Спортивная игра			2/48								
26	Подведение итогов семестра, задачи на 2 семестр			1/49								
	Итого за 1 семестр	51	2	49		51		102				
	2 Семестр	66		66		66		132				
	БАСКЕТБОЛ	16		16		14		30				ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
27	Теоретические св.- оздоровительное и прикладное значение баскетбола Ведение, передачи, броски в движении, игра Сам.работа: реферат на тему «Баскетбол и его место в физическом воспитании»			2/2					объяснение			
28	Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении.			2/4					показ			
									разучивание			

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/22

	<i>Ловля высоколетящих мячей. Учебная игра</i>												
29	<i>К/н- ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок</i>			2/6									
	<i>Сам. работа: «Формирование здорового образа жизни человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья»</i>					6/10							
30	<i>Штрафной бросок. Учебная игра. Общефизическая подготовка.</i>			2/8									
31	<i>К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Обманные действия на проход</i>			2/10									
32	<i>Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Игра</i>			2/12									
33	<i>К/н- бросок в прыжке после ведения и остановки. Игра с использованием разученных технических приемов</i>			2/14									
	<i>Сам. работа: «Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни»</i>					4/14							
34	<i>Двусторонняя игра. Досдача нормативов по баскетбол</i>			2/16									
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	26		26		25		51					ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
35	<i>Упр-я с гантелями, гириями. Лазание по рукоходу, отжимание на брусьях. ОФП на тренажерах</i>			2/18									
36	<i>П/силой на перекладине, лазание на рук-ходе и канате на выносливость</i>			2/20									
	<i>Сам. работа: «Организация активного отдыха и реабилитации после перенесенного заболевания»</i>					4/18							
37	<i>К/н – лазание по рукоходу. Рывок гири и упр-я с гириям</i>			2/22									
38	<i>Лазание по канату на выносливость. П/переворотом на перекладине. Рывок гири</i>			2/24					объяснение	Упр. на руки			
	<i>Сам. работа: составление комплекса утренней гигиенической гимнастики</i>					5/23			показ	пресс			
39	<i>Подъемы силой, переворотом на перекладине Отжимание на брусьях сериями. Рывок гири. ОФП</i>			2/26						статические Упр-я			
40	<i>К/н- отжимание в упоре на брусьях. П/силой , переворотом на перекладине. ОФП на тренажерах</i>			2/28									
41	<i>К/н- подъем силой на перекладине. Рывок гири Лазание по канату на выносливость . ОФП</i>			2/30									
	<i>Сам. работа: «ЛФК, общие основы и механизм лечебного действия физических упр-й на организм</i>					6/29							
42	<i>Комплекс круговой тренировки на тренажерах Лазание по канату на выносливость. Рывок гири</i>			2/32									
43	<i>к/н- подъем переворотом на перекладине . ОФП</i>			2/34									

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/22

	<i>Сам. работа: судейство соревнований по гимнастике</i>					4/33						
44	<i>К/н- рывок гири правой и левой рукой поочередно Круговая тренировка на силовую выносливость</i>				2/36							
45	<i>Лазание по горизонтальному канату на выносливость</i>				2/38							
	<i>Сам. работа: «Формы, методы и средства ЛФК»</i>					6/39						
46	<i>К/н- лазание по горизонтальному канату на вынослив.</i>				2/40							
47	<i>ОФП на тренажерах Досдача к/н, общефизическая подготовка</i>				2/42							
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	24			24		27		51			ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
48	<i>Теорет. сведения, правила поведения на занятиях л/а</i>				2/44				Объяснение	отжимания		
	<i>Кроссовая подготовка, бег по различному грунту 20 мин. ОФП с прыжковыми упр-ями</i>					6/45			показ	выпрыгивания		
49	<i>Кросс равномерный 20-25 мин. Высокий старт группой Эстафеты встречные или по кругу</i>				2/46				обучение	пресс		
50	<i>К/н в беге на 5000 метров без учета времени ОФП, спортивная игра</i>				2/48							
51	<i>Повторный бег на длинных отрезках 3 x 1000 м. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>				2/50							
	<i>Сам. работа: судейство соревнований по легкой атлетике</i>					6/51						
52	<i>Кросс переменной по пересеченной местности 30 мин Прыжковые упр-я, спортивная игра</i>				2/52							
53	<i>К/н в беге на 3000 метров. Общефизическая подготовка на гимнастическом ядре</i>				2/54							
54	<i>Повторный бег на средних отрезках 3-4 x 500-600 метр. Ознакомить с техникой передачи эстафетной палочки</i>				2/56							
	<i>Сам. работа: посещение секции, участие в соревновании</i>					4/55						
55	<i>Техника низкого старта. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Спортивная игра</i>				2/58							
	<i>К/н в беге на 1000 метров. Низкие старты и стартовый разбег. Спортивная игра</i>				2/60							
56	<i>Сам. работа: написание реферата «средства и методы развития выносливости»</i>					4/59						
57	<i>Кросс до 3000м. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование в повторном беге 3-4x80-100 м.</i>				2/62							
58	<i>К/н в беге на 100 метров Упр-я на гибкость и силу.</i>				2/64							
59	<i>Досдача нормативов по легкой атлетике Упражнения на гибкость</i>				2/66							

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 18/22

	<i>Сам. работа: судейство соревнований по легкой атлетике</i>					7/66						
	Итого за 2 семестр	66			66	66		132				
	Итого по дисциплине	117	2		115	117		234				

*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-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/22

- 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 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов.

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.

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

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 21/22

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).

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	P1; P2, Тема 2.1, 2.2;	-защита презентации/доклад-презентации

МО-11 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/22

	Р3, Тема 3.1, 3.2, 3.3; Р4, Тема 4.1, 4.2, 4.3; Р5	-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; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
--	--	---

5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании

Рабочая программа по учебной дисциплине ООД.06 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов.

Учебная дисциплина ООД.06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Протокол № 9 от «18» мая 2022 г.

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