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

Утверждаю
Врио заместителя начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.Ю.Никишин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00861698655D171818D836B833A86412BD
Владелец: НИКИШИН МИХАИЛ ЮРЬЕВИЧ
Действителен: с 13.02.2026 до 09.05.2027

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования
по специальности

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

МО–26 02 06 – СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Никишин М.Ю.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2024
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы 3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины 3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 3
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины 3
2.2. Содержание дисциплины 4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ 10
3.1 Материально-техническое обеспечение 10
3.2 Учебно-методическое обеспечение 10
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания 10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 11
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ 12

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

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности.
ОК 08.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

Вариативная часть не предусмотрена.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	2	
Практические занятия	136	136
Курсовая работа (проект)		
Самостоятельная работа	6	
Консультации		
Промежуточная аттестация в *форме (зачет, диф.зачет, экзамен)*		
Всего	**144**	**136**

2.2. Содержание дисциплины

Номер занятия *(сквозная нумерация)*	Наименование разделов и тем дисциплины	Общий объём 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
		Объём образовательной программы в ак.час	Обьем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий					Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	2-4 КУРС	***144***	***2***		***136***				***6***					
	2 КУРС	***84***	***2***		***76***				***6***					
	3 СЕМЕСТР	***52***	***2***		***44***				***6***					
1	*Техника безопасности на занятиях физической культуры. Правила поведения, ЗОЖ, режим дня.*		*2/2*							*лекция*	*Прогулки 20 мин*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***10***			***10***					***Оздоровит. упражнения***	***Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)***	*2*	***КИ***	***ЛР1,2,9, 21,ОК 0***
2	*Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места.*	*2/4*			*2/2*					*Общеразвив.упр*	*Зарядка, прогулка 20мин.*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
3	*Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные беговые упражнения спринтера. Техника низкого старта.*	*2/6*			*2/4*					*Спец.упр.*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
4	*Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.*	*2/8*			*2/6*					*Спец.упр.*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*

5	*К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.*	*2/10*			*2/8*					*Спец.упр.*	*СБУ и Спец.упр. прыгуна*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
6	*К/Н. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра.*	*2/12*			*2/10*					*Спец.упр.*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	***12***			***12***					***Комплекс упражнений***	***Разминка 15мин***	*2*	***КИ,ИИ***	***ЛР1,2,9, 21,ОК 0***
7	*Теоретические сведения, правила поведения на занятиях в тренажерном зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП.*	*2/14*			*2/12*					*Общеразвив. Упр.*	*Отжимания 3*20*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
8	*К/Н лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.*	*2/16*			*2/14*					*Общеразвив. упр.*	*Обруч 2*5 мин*		*ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
9	*Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упражнения.*	*2/18*			*2/16*					*Общеразвив. упр.*	*Скакалка 3*30сек*		*ОИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
10	*К/Н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость.*	*2/20*			*2/18*					*Общеразвив. упр.*	*Пресс 3*20*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
11	*Упражнения с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.*	*2/22*			*2/20*					*Тренаж.устр.*	*Планка 3*30сек*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
12	*К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость.*	*2/24*			*2/22*					*Общеразвив. упр.*	*Отжимания 3*20*		*ОИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
	РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ	***28***			***22***				***6***	***Комплекс упражнений***	***Разминка 15мин***	*2*	***КИ***	***ЛР1,2,9, 21,ОК 0***
13	*Теоретические сведения Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении.*	*2/26*			*2/24*					*Общеразвив. упр.*	*СФП*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
14	*Удержание мяча сверху над собой. Подача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра.*	*2/28*			*2/26*					*Спец.упр*	*СФП*		*ОИ,ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
15	*К/Н удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Учебная игра.*	*2/30*			*2/28*					*Спец.упр*	*СФП*		*ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
16	*Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре.*	*2/32*			*2/30*					*Спец.упр*	*СФП*		*ОИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
17	*К/Н прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре.*	*2/34*			*2/32*					*Спец.упр*	*СФП*		*ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
18	*Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре мячом. Прием у верхнего края сетки. Учебная игра.*	*2/36*			*2/34*					*Спец.упр*	*СФП*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*

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

19	*Совершенствование технических навыков владения в/б мячом. Учебная игра.*	*2/38*			*2/36*					*Спец.упр*	*СФП*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
20	***Самостоятельная работа №1**. Изучение правил по волейболу.*	*2/40*							*2/2*	*Спец.упр*				*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
21	*К/Н – верхняя прямая подача. Ознакомление с нападающим ударом и одиночным блокированием. Игра*	*2/42*			*2/38*					*Спец.упр*	*СФП*		*ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
22	***Самостоятельная работа №2**. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.*	*2/44*							*2/4*	*Спец.упр*				*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
23	*Учебная игра с применением изученных правил и тактик игры.*	*2/46*			*2/40*					*Спец.упр*	*СФП*		*ОИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
24	***Самостоятельная работа №** 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести».*	*2/48*							*2/6*	*реферат*				*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
25	*Учебная игра, судейство. Закрепление умений и навыков владения волейбольным мячом.*	*2/50*			*2/42*					*Спец.упр*				*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
26	*Подведение итогов за 3 семестр. До сдача К/Н. Спортивная игра.*	*2/52*			*2/44*					*Спец.упр*				*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
	Всего за 3 семестр	***52***	***2***		***44***				***6***					
	4 СЕМЕСТР	***32***			***32***									
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	***14***			***14***					***Комплекс упражнений***	***Разминка 15мин***	***2***	***КИ,ИИ***	***ЛР1,2,9, 21,ОК 0***
1	*Упражнения с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу*	*2/54*			*2/2*					*Спец.инвент.*	*Отжимания 3*20*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
2	*Теоретическиее сведения. Упражнения с гирями. Лазание по рукоходу. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах.*	*2/56*			*2/4*					*Спец.инвент.*	*Обруч 2*5 мин*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
3	*К/Н лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.*	*2/58*			*2/6*					*Спец.инвент.*	*Отжимания 3*20*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
4	*Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка.*	*2/60*			*2/8*					*Спец.инвент.*	*Обруч 2*5 мин*		*ОИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
5	*К/Н отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах.*	*2/62*			*2/10*					*Спец.инвент.*	*Скакалка 3*30сек*		*ОИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
6	*Упражнения на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах.*	*2/64*			*2/12*					*Спец.инвент.*	*Пресс 3*20*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
7	*К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра.*	*2/66*			*2/14*					*Спец.инвент.*	*Планка 3*30сек*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***18***			***18***					***Комплекс упражнений***	***Разминка 15мин***	***2***	***КИ,ИИ***	***ЛР1,2,9, 21,ОК 0***
8	*Теоретические сведения. Кросс по пересеченной местности*	*2/68*			*2/16*					*Спец.упр*	*СБУ*			*ЛР1,2,9,*

	Эстафеты. Специальные упражнения бегуна и прыгуна													*21,ОК 0*
9	*Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эстафетной палочки.*	*2/70*			*2/18*					*Общеразвив.упр*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
10	*Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП*	*2/72*			*2/20*					*Общеразвив.упр*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
11	*К/Н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. Палочки.*	*2/74*			*2/22*					*Общеразвив.упр*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
12	*Совершенствование передачи эстафетной палочки.*	*2/76*			*2/24*					*Спец.упр*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
13	*Прыжковые упражнения, ОФП . Спортивная игра.*	*2/78*			*2/26*					*Спец.упр*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
14	*К/Н кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра .*	*2/80*			*2/28*					*Общеразвив.упр*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
15	*Эстафета 4*100м. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н эстафета 4*100м. Спортивная игра.*	*2/82*			*2/30*					*Общеразвив.упр*	*Зарядка утро*		*ОИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
16	*До сдача К/Н за семестр. Спортивная игра.*	*2/84*			*2/32*					*Общеразвив.упр*	*Зарядка утро*		*ОИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
	Всего за 4 семестр	***30***			***32***									
	Всего за 2 курс	***84***	***2***		***76***				***6***					
	3 КУРС	***50***			***50***									
	5 СЕМЕСТР	***50***			***50***									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	***12***			***12***					***Комплекс упражнений***	***Разминка 15мин***	***2***	***КИ,ИИ***	***ЛР1,2,9, 21,ОК 0***
1	*Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.*	*2/86*			*2/2*					*Общеразвив.упр*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
2	*К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП*	*2/88*			*2/4*					*Спец.упр.*	*СБУ*		*ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
3	*Бег с интервалом. Специальные упражнения бегуна. Спортивная игра Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра*	*2/90*			*2/6*					*Спец.упр.*	*СБУ*		*ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
4	*Специальные упражнения бегуна. ОФП. Полоса препятствий*	*2/92*			*2/8*					*Спец.упр.*	*СБУ*		*ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
5	*Кроссовая подготовка. ОФП, специальные упражнения бегуна*	*2/94*			*2/10*					*Спец.упр.*	*СБУ*			*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
6	*К/Н 1000 м. Бег по дистанции. ОФП. Эстафеты*	*2/96*			*2/12*					*Общеобраз.упр*	*СБУ*		*ИИ*	*ЛР1,2,9, 21,ОК 0*
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	***12***			***12***					***Комплекс упражнений***	***Разминка 15мин***	***2***	***КИ, ИИ***	***ЛР1,2,9, 21,ОК 0***

	7	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/98			2/14					Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ	ЛР1,2,9, 21,ОК 0
	8	К/Н лазание по канату на скорость. Подъемы силой, с переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/100			2/16					Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ	ЛР1,2,9, 21,ОК 0
	9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/102			2/18					Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ	ЛР1,2,9, 21,ОК 0
	10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/104			2/20					Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин			ЛР1,2,9, 21,ОК 0
	11	Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х	2/106			2/22					Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек			ЛР1,2,9, 21,ОК 0
12		К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую 8выносливость.	2/108			2/24					Спец.инвент.	Пресс 3*20			ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
		РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	**16**			**16**					**Комплекс упражнений**	**Разминка 15мин**	**2**	**МГ, КИ**	**ЛР1,2,9,2 21,ОК 0**
13		Совершенствовать технические элементы волейбола в учебной игре. Учебная игра	2/110			2/26					Общеразвив. упр.	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
14		Совершенств. передачи мяча сверху, снизу. ОФП. Учеб. игра	2/112			2/28					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
15		Совершенствование подач верхних, нижних, боковых Учебная игра	2/114			2/30					Спец.упр	СФП			ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
16		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блок под сеткой	2/116			2/32					Спец.упр	СФП			ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
17		К/Н верхняя передача мяча через сетку в парах	2/118			2/34					Спец.упр	СФП			ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
18		Учебная игра с применением изученной тактики и техник владения волейбольным мячом.	2/120			2/36					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
19		К/Н Верхняя прямая подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/122			2/38					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
20		До сдача к/н по волейболу и за 3 курс	2/124			2/40									ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
		ФУТБОЛ	**8**			**8**						**ОФП**	**2**	**КИ**	**ЛР1,2,9,2 21,ОК 0**
21		Теоретические сведения .Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/126			2/42					Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
22		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в одно касание.	2/128			2/44					Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
23		Удар носком .Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н- бег с ведением мяча 20м.	2/130			2/46					Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,2 21,ОК 0
24		Прием летящего на игрока мяча грудью. Удар по мячу слету	2/132			2/48					Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,2

	серединой подъема. К/Н-удар по мячу на точность.													*21,ОК 0*
	БАСКЕТБОЛ	***12***			***12***					***Комплекс упражнений***	***Разминка 15мин***	***2***	***КИ,ИИ***	***ЛР1,2,9,2 21,ОК 0***
23	*Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре*	*2/134*			*2/50*					*Спец.упр*	*ОФП*		*ОИ*	*ЛР1,2,9,2 21,ОК 0*
24	*Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне*	*2/136*			*2/52*					*Спец.упр*	*ОФП*		*ОИ*	*ЛР1,2,9,2 21,ОК 0*
25	*К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре*	*2/138*			*2/54*					*Спец.упр*	*ОФП*		*ОИ*	*ЛР1,2,9,2 21,ОК 0*
26	*Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне*	*2/140*			*2/56*					*Спец.упр*	*ОФП*		*ОИ*	*ЛР1,2,9,2 21,ОК 0*
27	*К/Н - штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении.*	*2/142*			*2/58*					*Спец.упр*	*ОФП*		*ОИ*	*ЛР1,2,9,2 21,ОК 0*
28	*Подведение итого курса. До сдача К/Н за семестр. Спортивная игра.*	*2/144*			*2/60*					*Общеразвивающие упр.*	*Прогулки 20 мин*		*ОИ*	*ЛР1,2,9,2 21,ОК 0*
	Итого за 5 семестр	***60***			***60***									
	Всего за 2-4 курс	***144***	***2***		***136***				***6***					

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

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

Оснащенные в соответствии с приложением ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные 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. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноПус, 2021.- on-line.

3. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-Москва: КноПус, 2022.-214 on-line.

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

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

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).

3.2.2 Дополнительные источники:

1.Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2022. - 379 с.

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

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

4.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва: КноРус, 2023

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Знает: ОК 04 ОК 08 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. *Умеет:* -Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). -Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. -Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. -Соблюдать нормы экологической	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности. - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения.	-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; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 9 от «14» мая 2024 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/