



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

26.02.03 Судовождение

МО–26 02 03-ООД.06.РП

РАЗРАБОТЧИК

Е.А.Головнева

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

В.В.Феоктистов

ГОД РАЗРАБОТКИ

2022

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/33

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	32
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ	33

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/33

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/33

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/33

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/33

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/33

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/33

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/33

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/33

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/33

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Промежуточная аттестация					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации								
<i>Семестр 1</i>		51	2		49								
ВВЕДЕНИЕ			2										
1	Теоретические сведения: техника безопасности, гигиена, режим дня, самоконтроль, требования программы. Особенности физического воспитания обучающихся, особенности адаптивной физической культуры.	2/2	2/2						Фронтальный способ выполнения упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	МГ		
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		20			20						ОИ	ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22	
2	Физическая культура в общекультурное и профессиональное развитие человека, адаптивная физкультура. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.	2/4			2/2				Технические средства обучения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	Т		

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
3	<i>Теоритические основы ходьбы, спортивной ходьбы, бега, техники бега. Профилактика плоскостопия. Бег на короткие дистанции. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>	2/6			2/4				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
4	<i>Правила организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>	2/8			2/6				<i>Метод круговой тренировки</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	МК		
5	<i>Психофизиологические особенности физических упражнений. Средства и методы развития выносливости. Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, прыгуна в длину Повторный бег с низкого старта 3x100 метров. Эстафеты</i>	2/10			2/8				<i>Поточный метод обучения</i>		МГ		
6	<i>Средства и методы развития гибкости. Упр. на гибкость и прыжковые упр. Контр.норм. в беге на 400 м.</i>	2/12			2/10				<i>Игровой и соревновательный метод</i>		ОИ		

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
7	<i>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура. Кросс 20 минут. Челночный бег 6х10. Прыжковые упражнения. Подтягивание на перекладине – к/н</i>	2/14			2/12				<i>Методы наглядного воздействия</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		Т	
8	<i>Основы здорового образа жизни. Контр. норм. в беге на 1000 метров. Специальные упр. прыгун Подбор разбега, выталкивание, приземление. Спорт.игра</i>	2/16			2/14				<i>Повторение упражнений с изменениями</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
9	<i>Основы терренкура и легкой атлетики. История развития легкой атлетики от Древнего мира до настоящего времени. Кросс 2000-2500 м. Подвижные и спортивные игры</i>	2/18			2/16				<i>Метод регламентированного упражнения</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		МК	
10	<i>Специальные упр. стайера. Высокий старт группой – особенности старта ОФП с прыжковыми упражнениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</i>	2/20			2/18					Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		МГ	
11	Самоконтроль, основные методы, показатели и критерии оценки (методы	2/22			2/20				Фронтальный способ			ОИ	

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности) К/н в беге на 3000 м. ОФП, спортивная игра</i>								<i>выполнения упражнений</i>				
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ВЫБОРУ (ВОЛЕЙБОЛ)	12			12								
12	<i>История развития волейбола. Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении</i>	2/24			2/22				<i>Технические средства обучения</i>	Зарядка, прогулка			
13	<i>Основы подвижных и спортивных игр. Удержание мяча сверху над собой. Поддача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра</i>	2/26			2/24				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>				
14	<i>Правила судейства по волейболу. Учебная игра. техники (к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Ознакомление с верхней прямой подачей)</i>	2/28			2/26				<i>Метод круговой тренировки</i>	Зарядка, прогулка	МГ		

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
15	<i>Техника и тактика игровых действий. Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре</i>	2/30			2/28				Поточный метод обучения		ОИ		
16	<i>Знаменитые волейболисты России и зарубежных стран. Учебная игра. 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.</i>	2/32			2/30				Игровой и соревновательный метод	Зарядка, прогулка	Т		
17	<i>Совершенствование технических навыков владения в.б. К.н-верхняя прямая подача. Ознакомление нападающим ударом и одиночным блокирование. Игра.</i>	2/34			2/32				Методы наглядного воздействия				
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	15			15								
18	<i>Теор. свед, правила поведения и предупреждение травматизма. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног к перекладине.-</i>	2/36			2/34						ОИ	ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22	
19	<i>Медико –биологические, психологические средства восстановления. К/Н-поднимание прямых ног к перекладине из</i>	2/38			2/36				Фронтальный способ выполнения упражнений	Зарядка, прогулка	Т		

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

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>виса. Комплекс круг. тренировки ОФП на тренажерах</i>												
20	<i>Физическое воспитание, спорт, физическая реакция, физическая реабилитация. Отжимания в упоре сериями. Упр-я на пресс на наклонной скамье. Подтягивание из виса лежа</i>	2/40		2/38									
21	<i>Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. К/Н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями. ОФП.</i>	2/42		2/40				Технические средства обучения	Зарядка, прогулка		МК		
22	<i>Средства и методы развития гибкости Круговая тренировка на тренажерах. Пресс на наклонной доске за 30 сек. Лазание по канату на скорость 2 способа</i>	2/44		2/42				Демонстрация правильного выполнения упражнения	Зарядка, прогулка		МГ		
23	<i>Упражнения на формирование осанки. Поднимание туловища из положения лежа сериями. К/Н в лазании по канату на скорость</i>	2/46		2/44				Метод круговой тренировки			ОИ		

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
25	Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. к/н- поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/48			2/46				Поточный метод обучения	Кузнецов, В. С		Т	
26	Теоретические основы лыжной подготовки. Техники. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Практические упражнения на совершенствование силовой выносливости, координации движений.	2/50			2/48				Игровой и соревновательный метод	Пресс 3*20			
27	Подведение итогов семестра, задачи на 2 семестр	1/51			1/49								
	Итого за 1 семестр	51	2		49								
	2 Семестр	66			66								
	ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ	24			24								
1	Ритмическая гимнастика Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2/2			2/2				Фронтальный способ выполнения упражнений	Пресс 3*20		МГ	ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</i>												
2	<i>Умение составлять и выполнять, индивидуально подобранные ритмические упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.</i>	2/4			2/4				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>	Выпрыгивания 3*20			
3	<i>Физиологические и биологические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности- физические упражнения. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</i>	2/6			2/6				<i>Метод круговой тренировки</i>	Отжимания 3*15			
4	<i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием. Знание средств и методов тренировки для развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, из резины, гантелями, гирей, штангой.</i>	2/8			2/8				<i>Поточный метод обучения</i>	Отжимания 3*15			

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 21/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
5	Умения осуществлять контроль за состоянием здоровья. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2/10			2/10				Игровой и соревновательный метод	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
6	Дыхательная гимнастика. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Влияние экологических факторов на здоровье человека. ЗОЖ. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2/12			2/12				Методы наглядного воздействия	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
7	Знание и средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Рациональное питание.	2/14			2/14				Метод круговой тренировки	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
8	Умение составлять и выполнять с группой комбинации спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы с использованием музыкального сопровождения.	2/16			2/16				Поточный метод обучения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
9	<i>Знание техники безопасности при занятии спортивной акробатикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.</i>	2/18			2/18				<i>Игровой и соревновательный метод</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			
10	<i>Спортивная аэробика. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</i>	2/20			2/20				<i>Методы наглядного воздействия</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			
11	<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Первая медицинская помощь при травмах.</i>	2/22			2/22					Зарядка, Прогулки 20-30 минут			
12	<i>Комплексы упражнений вводной и производной гимнастики по возрасту, по специфике заболевания ОВЗ и инвалидности. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.</i>	2/24			2/24				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ВЫБОРУ (БАСКЕТБОЛ)				12								
13	<i>Теоретические св.- оздоровительное и прикладное значение баскетбола Ведение, передачи, броски в движении, игра</i>	2/26			2/26				<i>Метод круговой тренировки</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 23/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
14	<i>Правила игры баскетбола. Техника тактика игровых действий. Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении. Ловля высоколетящих мячей. Учебная игра</i>	2/28			2/28				<i>Поточный метод обучения</i>		ОИ		
15	<i>История развития баскетбола Знаменитые баскетболисты России и зарубежных стран.. К/н- ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок</i>	2/30			2/30				<i>Игровой и соревновательный метод</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	Т		
16	<i>Правила игры баскетбола, техники и тактики. К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Обманные действия на проход Штрафной бросок. Учебная игра.</i>	2/32			2/32				<i>Методы наглядного воздействия</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
17	<i>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Двусторонняя игра. До сдачи к.н по баскетболу.</i>	2/34			2/34				<i>Метод круговой тренировки</i>		МК		

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
18	<i>Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</i>	2/36			2/36				<i>Поточный метод обучения</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	МГ		
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14						ОИ	ОК01,04,08, ЛР 1,2,9,20,22	
19	<i>История развития Гимнастики. Техника безопасности по гимнастике. Упр-я с гантелями, гириями. Лазание по рукоходу, отжимание на брусьях. ОФП на тренажерах</i>	2/38			2/38				<i>Метод регламентированного упражнения</i>	Отжимания 2*15	Т		
20	<i>Знаменитые гимнасты России и зарубежных стран П/силой на перекладине, лазание на рукоходе и канате на выносливость</i>	2/40			2/40				<i>Фронтальный способ выполнения упражнений</i>	Отжимания 2*15			
21	<i>Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Средства и методы развития выносливости.</i>	2/42			2/42						МК		

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 25/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>К/н – лазание по рукоходу. Рывок гири и упр-я с гирям</i>												
22	<i>Упражнение на развитие мышц рук. Лазание по канату на выносливость. П/переворотом на перекладине. Рывок гири</i>	2/44		2/38					<i>Технические средства обучения</i>	Отжимания 2*15		МГ	
23	<i>Средства и методы развития гибкости. Подъемы силой, переворотом на перекладине Отжимание на брусьях сериями. Рывок гири. ОФП</i>	2/46		2/40					<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>			ОИ	
24	<i>Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. К/н- отжимание в упоре на брусьях. П/силой, переворотом на перекладине. ОФП на тренажерах</i>	2/48		2/42					<i>Метод круговой тренировки</i>	Выпрыгивания 3*20		Т	
25	<i>Самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной, и адаптивной физической культурой. К/н- подъем силой на перекладине. Рывок гири. Лазание по канату на выносливость. ОФП</i>	2/50		2/38					<i>Поточный метод обучения</i>	Выпрыгивания 3*20			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16		16									

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 26/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
26	<i>Теорет. сведения, правила поведения на занятиях л/а, техника безопасности, самоконтроля. Кроссовая подготовка, бег по различному грунту 20 мин. ОФП с прыжковыми упр-ями</i>	2/52			2/52				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>	Выпрыгивания 3*20		МГ	08, ЛР 1,2,9,20, 22
27	<i>Победители олимпийских игр по легкой атлетики. Кросс равномерный 20-25 мин. Высокий старт группой Эстафеты встречные или по кругу</i>	2/54			2/54				<i>Метод круговой тренировки</i>			ОИ	
28	<i>Изучение основ оздоровительных систем физических упражнений в легкой атлетики и адаптивной физической культуре. Техника низкого старта. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</i>	2/56			2/56				<i>Поточный метод обучения</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут		Т	
29	<i>Улучшение морфофункционального состояния и повшения уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</i>	2/58			2/58				<i>Игровой и соревновательный метод</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 27/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>Повторный бег на длинных отрезках 3 x 1000 м. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>												
30	<i>Техника выполнения упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Кросс переменной по пересеченной местности 30 мин Прыжковые упр-я, спортивная игра</i>	2/60			2/60				<i>Методы наглядного воздействия</i>			МК	
31	<i>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для оздоровительной тренировки. Кросс до 3000м. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование в повторном беге 3-4x80-100 м.</i>	2/62			2/62				<i>Повторение упражнений с изменениями</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут		МГ	
32	<i>Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. Техника легкоатлетических упражнений. Повторный бег на средних отрезках 3-4 x 500-600 метр.</i>	2/64			2/64				<i>Метод регламентированного упражнения</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут		ОИ	

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

МО-26 02 03-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 28/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
33	<i>Досдача нормативов по легкой атлетике Упражнения на гибкость. Итоговое занятие.</i>	2/66			2/66						Т		
	Итого за 2 семестр	66			66								
	Итого по дисциплине	117	2		115								

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 30/33

- 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;
- 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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 31/33

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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 32/33

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	P1; P2, Тема 2.1, 2.2; P3, Тема 3.1, 3.2, 3.3; P4, Тема 4.1, 4.2, 4.3; P5	-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.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 33/33

		-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 26.02.03 Судовождение.

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/.