



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

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

26.02.03 Судовождение

МО – 26 02 03-ОГСЭ.05. РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

Е. А. Головнёва
В.В. Феоктистов
2022

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/16

Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5 Сведения о фонде оценочных средств и его согласование	15

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 05 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 «Судовождение».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются общие компетенции

Код ПК, ОК	Знания	Умения
ОК 08	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>специальности</i> ; средства профилактики перенапряжения	Умения: 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 <i>специальности</i>

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 20	Эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами, реализующий тактику сотрудничества в команде.
ЛР 21	Осознанно планирующий и ответственно реализующий собственное профессиональное и личностное развитие.

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/16

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	2
Практическое занятие	158
<i>Самостоятельная работа</i>	
Итоговая аттестация, дифференцированный зачет	

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/16

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	2 КУРС	160		158									
	3 СЕМЕСТР	48	2	46									
	РАЗДЕЛ 1 . ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ		
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2		2/2				Общеобраз. упр	СБУ				
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров.	2/4		2/4				Общеобраз. упр	СБУ				
3	Специальные упр. спринтера. Техника низкий старт.	2/6		2/6				Спец. упр	СБУ				
4	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.	2/8		2/8				Спец. упр	СБУ		ОИ		
5	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр.	2/10		2/10				Спец. упр	СБУ				
6	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/12		2/12				Спец. упр	СБУ				
7	К/Н . в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра	2/14		2/14				Спец. упр	СБУ		ОИ		

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/16

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	20			20				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	
8	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. Зале. ОФП.	2/16			2/16				Общеобраз. упр	Пресс 3*20			ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
9	Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/18			2/18				Спец. инвен т.	Выпрыгивания 3*15			
10	К/н- лазание по канату на скорость. ОФП на тренажерах.	2/20			2/20				Спец. инвен т.	Приседания 3*25			
11	Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/22			2/22				Спец. инвен т.	Отжимания 2*15			
12	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом.	2/24			2/24				Спец. инвен т.	Планка 3*30сек			
13	Поднос ног к перекладине сериями, ОФП на силовую выносливость.	2/26			2/26				Спец. инвен т.	Пресс 3*20			
14	К/н в поднимании прямых ног к перекладине.	2/28			2/28				Спец. инвен т.	Пресс 3*20			
15	Отжимания на Брусьях, круговая тренировка. Упражнения на гибкость, упражнения в парах. ОФП на тренажерах.	2/30			2/30				Спец. инвен т.	Выпрыгивания 3*15			
16	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/32			2/32				Спец. инвен т.	Приседания 3*25			
17	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/34			2/34				Общеобраз. упр	Отжимания 2*15			

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

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/16

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		10		10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	
18	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/36		2/36					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
19	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении.	2/38		2/38					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
20	Остановки, повороты. Защита зонная и личная.	2/40		2/40					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
21	К/н – штрафной бросок. Действия атакующих игроков при личной и зонной защите.	2/42		2/42					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
22	Ведение мяча в движении проход под щит. Бросок после двух шагов в движении. Учебная игра.	2/46		4/46					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
23	Правила, требования и техника безопасности на занятиях физической культурой. ЗОЖ, гигиена, режим дня и нормы ГТО.	2/48	2/2										
ИТОГО за семестр		48	2	46									
4 СЕМЕСТР		48		48									
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		10		10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	
1	К/н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/2		2/2					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
2	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/4		2/4					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
3	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/6		2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
4	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра	2/8		2/8					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
5	Совершенствование полученных техн-х навыков в игре	2/10		2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		16		16					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	
6	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/12		2/12					Спец.инвен т.	Пресс 3*20			ОК08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
7	Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/14		2/14					Спец.инвен т.	Выпрыгивания 3*15			

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

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/16

8	К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/16			2/16				Спец.инвен т.	Приседания 3*25		
9	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/18			2/18				Спец.инвен т.	Отжимания 2*15		
10	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/20			2/20				Спец.инвен т.	Планка 3*30сек		
11	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах	2/22			2/22				Спец.инвен т.	Пресс 3*20		
12	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/24			2/24				Спец.инвен т.	Выпрыгивания 3*15		ОИ
13	Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек.	2/26			2/26				Спец.инвен т.	Пресс 3*20		
РАЗДЕЛ 1 . ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12			12				Физически й комплекс упражнени й	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ
14	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/28			2/28				Оздоров.упр Спец.упр	СБУ		
15	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/30			2/30				Общеобраз. упр	СБУ		ОИ
16	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/32			2/32				Спец.упр	СБУ		ОИ
17	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/34			2/34				Спец.упр	СБУ		
18	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч	2/36			2/36				Спец.упр	СБУ		
19	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу. Спортивная игра	2/38			2/38				Спец.упр	СБУ		ОИ
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		14			14				Физически й комплекс упражнени й	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ
20	Лазание по канату на скорость, поднос прямых ног к перекладине, ОФП на тренажерах	2/40			2/40				Спец.инвен т.	Пресс 3*20		
21	К/н в лазании по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Отжимание сериями	2/42			2/42				Спец.инвен т.	Выпрыгивания 3*15		
9	Поднос ног к перекладине, отжимание в упоре сериями, упражнения на тренажерах	2/44			2/44				Спец.инвен т.	Приседания 3*25		
10	К/н- поднятие прямых ног к перекладине из виса	2/46			2/46				Спец.инвен т.	Отжимания 2*15		
11	Круговая тренировка, спортивная игра	2/48			2/48				Общеобраз. упр.	Планка 3*30сек		ОИ

ОК 08.
ЛР 1, ЛР 2,
ЛР 9, ЛР 20,
ЛР 21,

ОК 08.
ЛР 1, ЛР 2,
ЛР 9, ЛР 20,
ЛР 21,

ОК08.
ЛР 1, ЛР 2,

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/16

9	Техника защиты: техника передвижений. Техника овладения мячом и противодействие. Тактика нападения: индивидуальная и групповая. Командные действия в учеб.игре.	2/18		2/18					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
10	Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча. Учебная игра.	2/20		2/20					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		16		16					Физически й комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	
11	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.	2/22		2/22					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
12	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2/24		2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
13	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.	2/26		2/26					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
14	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2/28		2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
15	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). К/Н прямая верхняя подача. Учебная игра.	2/30		2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
16	Отработка подачи на результат по зонам. К/Н подача с попаданием в определенную зону игрового поля. Учеб.игра.	2/32		2/32					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
17	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2/34		2/34					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
18	Правила соревнований. Правила судейства. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований	2/36		2/36					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
Всего за 5 семестр		36		36									
Итого за 3 курс		36		36									
8 СЕМЕСТР		28		28									
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		8		8					Физически й комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ	
1	Упражнения на развитие силы и гибкости всех	2/2		2/2					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 08.

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

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/16

	мышечных групп. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимания сериями 3*20																	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
2	Упражнения на развитие выносливости и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах. К/Н поднятие прямых ног к перекладине.	2/4			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП							
3	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги. К/Н жим лежа со штангой.	2/6			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП							
4	Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс, жима лёжа штанги, тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.	2/8			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП							
	РАЗДЕЛ 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	8			8					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2					КИ,ИИ	
5	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. Лазание по канату на время и выносливость.	2/10			2/10					Спец.инвентарь	ОФП и СФП							ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
6	К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.	2/12			2/12					Спец.инвентарь	ОФП и СФП							
7	Лазание по рукоходу с заданиями ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/14			2/14					Спец.инвентарь	ОФП и СФП							
8	Лазание по рукоходу с заданиями. До сдачи К/Н по ППФП.	2/16			2/16					Спец.инвентарь	ОФП и СФП							
	РАЗДЕЛ 5. ФУТБОЛ.	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2					КИ,МГ	
9	Теоретические сведения. Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/18			2/18					Спец.упр	Пресс 3*20							ОК 08. ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
10	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в одно касание.	2/20			2/20					Спец.упр	Приседания 3*25					ОИ		
11	Удар носком. Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н- бег с ведением мяча 20м.	2/22			2/22					Спец.упр	Отжимания 2*15							
12	Прием летящего на игрока мяча грудью. Удар по мячу слету серединой подъема. К/Н-удар по мячу на точность.	2/24			2/24					Спец.упр	Планка 3*30сек							
13	Совершенствование полученных навыков Учебная игра.	2/26			2/26					Спец.упр	Выпрыгивания 3*20					ОИ		
14	До сдачи нормативов по футболу. Подведение итогов за	2/28			2/28					Спец.упр	Пресс 3*20							

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/16

<i>курс обучения</i>													
Всего за 8 семестр	28			28									
Всего за 4 курс	28			28									
ВСЕГО по дисциплине	160			158									

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/16

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	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
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.
	Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насос TOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.
	Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.
	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/16

Продолжение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
	Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, МЗ, МР. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
3.Технические средства обучения	Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Программное обеспечение: <i>Kaspersky Total Space Security RussianEdition, Госконтракт № 13/18АВ от 23.01.2018 --- действительно до г. 25.04.2024 г.</i>

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.
	Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).
	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2021. on-line, СПО
	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник/А.А. Бишаева.- Москва: Академия, 2022. – 379 с.
	Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноРус, 2021.- on-line
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2021
	Андоюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 классы: учебник/Т.В. Андоюхина, Н.В. Третьякова.- Москва: Русское слово,2020.-176с. (ФГОС Информационная школа)
Дополнительные	1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342 (дата обращения: 31.10.2021).
	2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 31.10.2021).
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/16

Продолжение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения 	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5 Сведения о фонде оценочных средств и его согласование

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение.

МО-26 02 03-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/16

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» общения 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/