



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.09 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов**

**МО–11 02 03 -ООД.09.РП**

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Холоденин Д.В.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2024

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/17

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ .....	17

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/17

## **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.03 «Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов».

### **1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие 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.

#### **1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/17

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></li> <li><b>б) совместная деятельность:</b></li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> <li><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></li> <li><b>г) принятие себя и других людей:</b></li> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li><b>В части физического воспитания:</b></li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>

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

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/17

<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
---	--	---

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/17

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	72
<b>в т.ч.</b>	
<b>1. Основное содержание</b>	
<b>в т.ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	68
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/17

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем 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				консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа								
	<b>1 КУРС</b>	<b>72</b>	<b>4</b>		<b>68</b>									
	<b>1 Семестр</b>	<b>32</b>	<b>2</b>		<b>30</b>									
	<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>				<b>Оздоровительные упражнения</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>1</b>	<b>ИЛ</b>	<b>ОК01, ЛР 1,2,9,20,22</b>	
	<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								<b>1</b>	<b>ИЛ</b>	<b>ОК01, ЛР 1,2,9,20,22</b>	
1	Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. Нормы. ГТО.	1/1	1/1						Лекция.	Лях В.И			<b>ОК01, ЛР 1,2,9,20,22</b>	
	<b>Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								<b>1</b>	<b>ИЛ</b>	<b>ОК01, ЛР 1,2,9,20,22</b>	
1	ЗОЖ, гигиена, режим дня	1/2	1/2						Лекция	Погодаев Г.И			<b>ОК01, ЛР 1,2,9,20,22</b>	
	<b>Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>		<b>2</b>	<b>ИИ</b>	<b>ОК01,ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>	
2	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья. Подбор физических упражнений для проведения гимнастики.	2/4			2/2				Общеразв. упр	ОФП			<b>ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>	

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



МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/17

	<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</b>	<b>28</b>			<b>28</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>		<b>2</b>	<b>ИИ</b>	<b>ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>
	<b>Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК.</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка 20мин</b>	<b>2</b>	<b>ИИ</b>	<b>ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>
3	Основные методики составления и проведения физических комплексов упражнений. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2/6			2/4				Общеразв. упр	ОФП			ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 2.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка 20мин</b>	<b>2</b>	<b>ИИ</b>	<b>ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>
4	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2/8			2/6				Общеразв. упр	ОФП			ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 2.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>10</b>			<b>10</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка 20мин</b>	<b>2</b>	<b>ИИ</b>	<b>ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>
5	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики. К/Н прыжок в длину.	2/10			2/8				Общеразв. упр	Пресс 3*20			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
6	Освоение комплексов упражнений для укрепления рук и ног. К/Н подтягивания.	2/12			2/10				Спец.инвент.	Отжимания 3*15			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
7	К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	2/14			2/12				Общеразв. упр	Планка 3*1мин			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
8	Освоение комплексов упражнений для мышц спины и живота. К/Н пресс с доски за 30 сек.	2/16			2/14				Спец.инвент	Выпрыгивания 3*15			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
9	Освоение комплексов упражнений для развития всех групп мышц. К/Н рукоход (юн), скакалка (дев.) 20сек/40сек	2/18			2/16				Тренаж. устр.	Прогулки 20 мин			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 2.4 Легкая Атлетика</b>	<b>8</b>			<b>8</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b>	<b>2</b>	<b>КИ, ИИ</b>	<b>ОК1, ОК8, ЛР 1,2,9,20,22</b>
10	Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на короткие дистанции.	2/20			2/18				Спец.упр	СБУ			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
11	Бег 3 км (юн), 2 км (дев). Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на длинные дистанции.	2/22			2/20				Спец.упр	СБУ			ОК1, ОК8, ЛР 1,2,9,20,22

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

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/17

12	К/Н Челночный бег 3*10. Специальные беговые спринтерские упражнения. ОФП	2/24		2/22					Спец.упр	СБУ			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
13	Бег по пересеченной местности. ОФП	2/26		2/24					Спец.упр	СБУ			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 2.5 Спортивная гимнастика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ ИИ</b>	<b>ОК1,ОК4,ОК8, ЛР 1,2,9,20,22</b>
14	К/Н Поднятие прямых ног к перекладине (юн), поднятие ног с положения лёжа до 90гр. (дев). Силовые упражнения. ОФП	2/28		2/26					Спец.инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
15	К/Н подъем силой (юн), обруч (дев)	2/30		2/28					Спец.инвент.	ОФП			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
16	К/Н подъем с переворотом (юн), обруч на выносливость (дев)	2/32		2/30					Спец.инвент.	ОФП			ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>						<b>Прогулки по 30 мин ежедневно</b>			
	<b>2 Семестр</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>									
	<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					<b>Оздоровительные упражнения</b>	<b>Ежедневные прогулки по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>1</b>	<b>ИЛ</b>	<b>ОК01, ЛР 1,2,9,20,22</b>
	<b>Тема 1.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранение здоровья</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								<b>1</b>	<b>ИЛ</b>	<b>ОК01, ЛР 1,2,9,20,22</b>
1	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.	1/33	1/1						лекция	Погодаев Г.И			ОК01, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								<b>1</b>	<b>ИЛ</b>	<b>ОК01, ЛР 1,2,9,20,22</b>
1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда.	1/34	1/2						лекция	Матвеев А.П.			ОК01, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>Физические упр.</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>ИИ</b>	<b>ОК01,ОК04, ОК04, ЛР 1,2,9,20,22</b>
2	Задачи и виды ППФП. Упражнения на укрепления верхнего плечевого пояса. К/Н канат (пролеты) юноши, отжимания спиной к скамье (дев.)	2/36		2/2					Тренаж.устр	ОФП			ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
3	К/Н сгибание рук на брусьях (юн.), Приседания (дев.).	2/38		2/4					Тренаж.устр	ОФП			ОК01, ОК 04, ОК08,

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

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/17

													ЛР 1,2,9,20,22
4	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Работа на тренажерах. К/Н рывок гири 16 кг. (юн), упражнения с гантелями (дев).	2/40			2/6				Спец.упр	ОФП			ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</b>	<b>32</b>			<b>32</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные прогулки по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ, ГИ</b>	<b>ОК1,ОК4,ОК8, ЛР 1,2,9,20,22</b>
	<b>Тема 2.1 Волейбол</b>	<b>12</b>			<b>12</b>				<b>Спец.упр</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ, ГИ</b>	<b>ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>
5	Техника безопасности, изучение правил, судейства. Стойки, перемещения, передачи, прием мяча.	2/42			2/8				Спец.упр	ОФП и СФП			ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
6	Техника и совершенствование нижней, верхней и боковой подач. Учебная игра. К/Н подачи.	2/44			2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
7	К/Н Удержание мяча над собой. Учебная игра.	2/46			2/12				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
8	К/Н передача мяча в парах. Техника выполнения приемов мяча с подачи. Учебная игра.	2/48			2/14				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
9	Техника нападающего удара. Применение изученных тактик, правил и умений в учебной игре. К/Н нападающий удар.	2/50			2/16				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
10	Учебная игра с применением всех правил по волейболу.	2/52			2/18				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 2.2 Баскетбол</b>	<b>10</b>			<b>10</b>				<b>Спец.упр</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ, ГИ</b>	<b>ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>
11	Техника безопасности по баскетболу. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски. Остановки и повороты. Учебная игра	2/54			2/20				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
12	К/Н штрафной бросок. Учебная игра.	2/56			2/22				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22

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

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/17

13	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Учебная игра.	2/58			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
14	Изучение техник и тактик игры в баскетбол. Учебная игра	2/60			2/26					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
15	Учебная игра с применением всех правил по баскетболу.	2/62			2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 2.3 Футбол</b>	<b>6</b>			<b>6</b>					<b>Спец.упр</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ, ГИ</b>	<b>ОК01, ОК04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>
16	Правила техники безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра	2/64			2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
17	К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек). Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2/66			2/32					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
18	К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз). Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2/68			2/34					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Тема 2.4 Легкая атлетика</b>	<b>4</b>			<b>4</b>					<b>Спец.упр</b>	<b>ОФП и СБУ</b>	<b>2</b>	<b>ИИ</b>	<b>ОК01,ОК04 ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b>
19	К/Н Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	2/70			2/36					Спец.упр	СБУ			ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
20	Совершенствование техники эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100м эстафета. Подведение итогов курса. До сдачи К/К по физической культуре.	2/72			2/38					Спец.упр	СБУ			ОК01, ОК 04, ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>40</b>	<b>2</b>		<b>38</b>						<b>Прогулки по 30 мин ежедневно</b>			
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>4</b>		<b>68</b>									

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

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/17

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется:

##### **«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..

##### **«Спортивный зал № 2»**

Оборудование спортивного зала:

- 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;

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/17

- 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 прессы наклонные;
- козел;
- комплекс силовых тренажеров;
- мишень для дартса;
- грифы;
- блины от 1,5 до 50 кг;
- перекладины гимнастические;
- гири от 18 до 64 кг;
- зеркала;
- мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/17

### **«Спортивный зал № 3»**

Оборудование спортивного зала:

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

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

## **3.2 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.

### **3.2.1. Основные электронные издания**

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

3 Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2090607> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-101693-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/17

### 3.2.2. Дополнительные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

### 3.2.3. Дополнительные электронные источники

1. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

2. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной 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 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1; Тема 1.1,1.2,1.3. P2, Тема 2.1, 2.2;2.3,2.4,2.5	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля;
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1; Тема 1.3 P2, Тема 2.1, 2.2;2.3,2.4,2.5	-защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1; Тема 1.3 P2, Тема 2.1, 2.2;2.3,2.4,2.5	-составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.



МО-11 02 03-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/17

## 5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 9 от «14» мая 2024 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_ /Е А. Головнева/.

