



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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А. И. Колесниченко

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт
промышленного оборудования (по отраслям)**

МО-15 02 12-ОГСЭ.04. РП

РАЗРАБОТЧИК	Учебно-методический центр
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Н. А. Судьбина
ГОД РАЗРАБОТКИ	2022
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

МО–15 02 12-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/21

Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5 СВЕДЕНИЯ О ФОНДЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ЕГО СОГЛАСОВАНИЕ	9

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)».

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен¹:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

¹ Берутся сведения, указанные по данному виду деятельности в п. 4.2.

	характерными для данной специальности.	
--	--	--

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 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 зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 14	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

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

МО–15 02 12-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/21

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 14 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	<i>175</i>
в т.ч. форме физической подготовки	<i>160</i>
<i>в т.ч.:</i>	
Теоретическое обучение	-
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>15</i>
Итоговая аттестация дифференцированный зачет	<i>6 семестр</i>

2.2. Содержание учебной дисциплины

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						
	2-3 КУРС	175			160			15					
	2 КУРС	92			86			6					
	3 СЕМЕСТР	52			48			4					
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	4			2			2	Оздоровит. упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
1	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.	2/2			2/2				Общ.упр	Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Самостоятельное занятие №1 Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	2/4						2/2	Учебник, МО				ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			12			2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	4			4					ОФП	2		
2	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/6			2/4				Общеразв. упр	СБУ			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/8			2/6				Спец.упр	СБУ		ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа											
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4						ОФП	2	КИ	
4	<i>К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м и 3000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.</i>	2/10			2/8				Спец.упр	СБУ и Спец.упр. прыгуна			ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
5	<i>К/Н в беге на 1000 м (3000м). Спортивная игра. ОФП.</i>	2/12			2/10				Спец.упр	СБУ			ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	6			4			2		ОФП	2	КИ,		
6	<i>Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.</i>	2/14			2/12				Спец.упр	СБУ				ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8,
7	<i>К/Н в беге на 500м, 1000м (ЮН). Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.</i>	2/16			2/14				Спец.упр	СБУ			ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Самостоятельная работа №2 Совершенствование техники бега.	2/18						2/4	Учебник, МО	Прогулки 20 мин			ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ГИ, КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
	Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6			6					ОФП и СФП	2			
8	<i>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.</i>	2/20			2/16				Спец.упр	СФП				ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8

МО–15 02 12-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/21

9	<i>К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.</i>	2/22			2/18					<i>Спец.упр</i>	<i>СФП</i>		<i>ОИ</i>	<i>ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8</i>
---	---	------	--	--	------	--	--	--	--	-----------------	------------	--	-----------	--------------------------------

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём 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							
10	<i>К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</i>	2/24		2/20						<i>Спец.упр</i>	<i>СФП</i>			<i>ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8</i>
	Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6		6							ОФП и СФП	2		
11	<i>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.</i>	2/26		2/22						<i>Спец.упр</i>	<i>СФП</i>			<i>ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8</i>
12	<i>К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра</i>	2/28		2/24						<i>Спец.упр</i>	<i>СФП</i>		<i>ОИ</i>	<i>ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8</i>
13	<i>К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра</i>	2/30		2/26						<i>Спец.упр</i>	<i>СФП</i>		<i>ОИ</i>	<i>ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8</i>
	РАЗДЕЛ 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6		6						Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6		6							ОФП и СФП	2		
14	<i>Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.</i>	2/32		2/28						<i>Спец.упр</i>	<i>СФП</i>			<i>ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8</i>
15	<i>К/Н Подтягивание с положения виса (юн.,)с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.</i>	2/34		2/30						<i>Спец.упр</i>	<i>СФП</i>		<i>ИИ</i>	<i>ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8</i>

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

МО–15 02 12-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/21

16	К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.	2/36			2/32					Спец.упр	СФП		ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
----	--	------	--	--	------	--	--	--	--	----------	-----	--	----	-------------------------

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа											
	РАЗДЕЛ 5. БАСКЕТБОЛ	16			16					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ГИ, КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Тема 5.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6			6						ОФП и СФП	2		
17	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/38			2/34					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
18	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/40			2/36					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
19	К/Н ведения мяча с заданиями (остановки, повороты, изменение движения) Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/42			2/38					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Тема 5.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок	10			10						ОФП и СФП	2	ГИ, КИ	
20	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/44			2/40					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
21	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/46			2/42					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
22	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/48			2/44					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
23	До сдачи К/Н за семестр.	2/50			2/46					Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
24	Спортивная игра. Подведение итогов в за 3 семестр.	2/52			2/48					Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8

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

Всего за 3 семестр	52		48			4						
---------------------------	-----------	--	-----------	--	--	----------	--	--	--	--	--	--

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
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
2 КУРС 4 СЕМЕСТР		40			38				2					
РАЗДЕЛ 1. ВОЛЕЙБОЛ		14			14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ГИ, КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
1	Техника безопасности поведения в игровом зале. Правила, судейство волейболу.	2/54			2/2				Общеразв.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
Тема 1.1 Техника прямого нападающего удара		6			6					ОФП и СФП	2			
2	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/56			2/4				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
3	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыши в учебной игре. Учебная игра	2/58			2/6				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
4	К/Н подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Игра	2/60			2/8				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
Тема 1.2 Совершенствование техники владения волейбольным мячом		8			6					ОФП и СФП	2			
5	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/62			2/10				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
6	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/64			2/12				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
7	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/66			2/14				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
Самостоятельная работа №3. Изучение правил по волейболу.		2/68							2/2	Учебник, МО	Прогулка 20 мин	ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа									
	РАДЕЛ 2 БАСКЕТБОЛ	14			14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		ГИ,КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
	Тема 2.1 Техника выполнения штрафного броска , ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8			8					ОФП и СФП	2	КИ		
8	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/70			2/16				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
9	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/72			2/18				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
10	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/74			2/20				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
11	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/76			2/22				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
	Тема 2.2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	6			6						2	КИ		
12	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/78			2/24				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
13	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/80			2/26				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
14	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/82			2/28				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			10				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
	Тема 3.1 Бег на длинные дистанции .	10			10					СБУ	2			
15	Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.	2/84			2/30				Спец.упр	СБУ			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа											
16	Техника бега по дистанции 2000м. Бег 2000м без учета времени на выносливость.	2/86		2/32					Спец.упр	СБУ			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
17	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/88		2/34					Спец.упр	СБУ			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
18	К/Н на 1500м. Беговой цикл. ОФП	2/90		2/36					Спец.упр	СБУ			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
19	Подведение итогов за 2 курс. До сдачи К/Н за 2 курс.	2/92		2/38					Спец.упр	СБУ			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
Всего за 4 семестр		40		38				2						
Всего за 2 курс		92		86				6						
3 КУРС		83		74				9						
5 СЕМЕСТР		14		14							2			
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14		14					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места		8		8						ОФП		КИ		
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/94		2/2					Спец.упр	СБУ			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/96		2/4					Спец.упр	СБУ		ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/98		2/6					Спец.упр	СБУ		ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
4	Специальные упражнения бегуна. ОФП. Полоса препятствий	2/100		2/8					Спец.упр	СБУ		ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	

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
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	6			6					ОФП	2	КИ		
5	Кроссовая подготовка. ОФП, специальные упражнения бегуна.	2/102			2/10				Спец.упр	СБУ			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
6	К/Н 1500 м. Бег по дистанции. ОФП. Эстафеты	2/104			2/12				Спец.упр	СБУ		ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
7	Бег заминочный. Бег с интервалом. Специальные упражнения бегуна. Спортивная игра	2/106			2/14				Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
	Всего за 5 семестр	14			14									
	6 СЕМЕСТР	69			60			9						
	РАЗДЕЛ 1. ВОЛЕЙБОЛ	14			14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
	Тема 1.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	14			14					ОФП и СФП	2			
1	Совершенствовать технические элементы волейбола в учебной игре. Учебная игра	2/108			2/2				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
2	Совершенств. передачи мяча сверху, снизу. ОФП. Учеб. игра	2/110			2/4				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
3	Совершенствование подачи верхних, нижних, боковых Учебная игра	2/112			2/6				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
4	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блок под сеткой	2/114			2/8				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
5	К/Н подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2/116			2/10				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	
6	К/Н верхняя передача мяча через сетку в парах	2/118			2/12				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация					
Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа										
7	Учебная игра с применением изученной тактики и техник владения волейбольным мячом.	2/120			2/14							ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	РАЗДЕЛ. 2 БАСКЕТБОЛ	26			26				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ГИ, КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Тема 2.1 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8			8					ОФП и СФП	2	КИ	
8	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/122			2/16				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
9	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/124			2/18				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
10	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/126			2/20				Спец.упр	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
11	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/128			2/22				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Тема 2.2. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	21			18			3			2	КИ	
12	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/130			2/24				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
13	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/132			2/26				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
14	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/134			2/28				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8

МО–15 02 12-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/21

15	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/136			2/30					Спец.урп	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
----	--	-------	--	--	------	--	--	--	--	----------	-----	--	----	-------------------------

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Объём образовательной программы в ак.час	Общий объём образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
			Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа					
16	Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/138			2/32					Спец.урп	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
17	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/140			2/34					Спец.урп	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
18	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Ведение мяча с заданиями.	2/142			2/36					Спец.урп	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
19	К/Н штрафного броска. Специальные технические упражнения	2/144			2/38					Спец.урп	СФП		ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
20	Учебная игра с применением изученных техник и навыков владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2/146			2/40					Спец.урп	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	Самостоятельная работа №4: Изучение правил игры в баскетбол.	3/149							3/3	Учебник, МО	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
	РАЗДЕЛ 3. ФУТБОЛ	21			18				6	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
21	Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.	2/151			2/42					Спец.урп	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
22	К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек). Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2/153			2/44					Спец.урп	СФП		ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
23	Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.	2/155			2/46					Спец.урп	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
24	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2/157			2/48					Спец.урп	СФП		ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8
25	Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой	2/159			2/50					Спец.урп	СФП			ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8

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

обманных движений: финты без мяча и с мячом.

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				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
26	К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз) Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.	2/161			2/52				Спец.упр	СФП	ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8		
27	Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.	2/163			2/54				Спец.упр	СФП	ИИ,ГИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8		
28	К/Н удар по мячу на точность (2,4,6). Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2/165			2/56				Спец.упр	СФП	ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8		
29	Учебная игра с применением изученной техники и тактики игры	2/167			2/58				Спец.упр	СФП	ОИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8		
	Самостоятельная работа № 5 Изучение правил и техник игры в футбол.	3/170						3/6	Учебник, МО	Прогулка 20 мин	ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8		
30	До сдачи К/Н за семестр. Подведение итогов.	2/172			2/60				Общеразвив.	СФП		ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8		
	Самостоятельная работа №6. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	3/175						3/9	Учебник, МО	Прогулка 20 мин	ИИ	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14, ОК 8		
	Всего за 6 семестр	69			60			9						
	Всего за 3 КУРС	83			74			9						
	Всего за 2-3 КУРС	175			160			15						

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

3.1 Материально-техническое обеспечение

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 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;

-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)

6. Технические средства обучения Программное обеспечение: Kaspersky Total Space Security RussianEdition, Госконтракт № 13/18АВ от 23.01.2018-действительно до г. 25.04.2024 г.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.
2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С. Мартынихин.-Москва: КноРус, 2021.- on-line.
3. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-Москва: КноРус, 2022.-214 on-line.
4. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2019. on-line.
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2022. - 256 с. : ил., табл. - (Среднее проф. образование).
6. Лях В. И. «Физическая культура». Базовый уровень. Учебник для СПО.

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i> ОК 8 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.</p> <p><i>Умеет:</i> -Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). -Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. -Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. -Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для</p>	<ul style="list-style-type: none"> - понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности. - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> -защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля; -защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование; -составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

МО–15 02 12-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.21/21

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
---	--	--

5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)».

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Гуманитарных дисциплин и естествознания».

Протокол № 9 от «18» мая 2022 г.

Председатель методической комиссии _____ / К.С.Иваненко /.