



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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

МО–38 02 01-ОГСЭ. 04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.
Цепеляева Н.Ф.

2024

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/14

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
При изучении дисциплины вариативная часть не предусмотрена.....	Ошибка! Закладка не определена.
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2 Содержание дисциплины	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1 Материально-техническое обеспечение:	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	14

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (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 должен

Код формируемых компетенций	Уметь	Знать
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> -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) 	<ul style="list-style-type: none"> актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	<ul style="list-style-type: none"> определять задачи для поиска информации; - определять необходимые источники информации; -планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; - выделять наиболее значимое в перечне информации; - оценивать практическую значимость результатов поиска; - оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; - использовать современное программное обеспечение; - использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач 	<ul style="list-style-type: none"> номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> -определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; -применять современную научную профессиональную терминологию; -определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; 	<ul style="list-style-type: none"> содержание актуальной нормативно-правовой документации; -современная научная и профессиональная терминология; -возможные траектории профессионального развития и самообразования; -основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности;

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/14

	-выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; -презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; -рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; -определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; -презентовать бизнес-идею; -определять источники финансирования	-правила разработки бизнес-планов; -порядок выстраивания презентации; -кредитные банковские продукты
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу

Вариативная часть не предусмотрена

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	160	160
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	160	160

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/14

2.2 Содержание 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						
	2-3 КУРС	160			160								
	2 КУРС	120			120								
	3 СЕМЕСТР	86			86								
	ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16			16			Физические упр. и общеразвивающие упр.	Разминка, ОФП Спец. беговые упр.(СБУ)	2	КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20	
1	Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня	2/2			2/2			Оздоровительные и гигиенич. упражнения	Зарядка, прогулка 20мин.			ОК 08, ЛР 1,2,9,20	
2	Теоретические и практические сведения техники бега на короткие дистанции. Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/4			2/4			Оздоровительные упражнения	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20	
3	К/Н на 100 м. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/6			2/6			Спец.упр.	СБУ и Спец.упр. прыгуна		ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20	
4	К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 2000(дев) 3000м (юн). Бег по дистанции без времени.	2/8			2/8			Спец.упр.	СБУ и Спец.упр. прыгуна		ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20	
5	К/Н в беге на 2000(дев) 3000м (юн). Спортивная игра. ОФП.	2/10			2/10			Спец.упр.	СБУ		ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20	
6	Разбор эстафетного бега. Передача эстафетной палочки. Специальные упражнения бегуна. До +сдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/12			2/12			Спец.инвентарь	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20	
7	К/Н челночный бег. Комплекс беговых упражнений. ОФП	2/14			2/14			Спец.упр.	СБУ			ОК 08,	

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

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/14

8	Совершенствование правил и техники передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100 – эстафетный бег. ОФП.	2/16		2/16					Спец.упр.	СБУ		КИ	ЛР 1,2,9,20 ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ТЕМА 2. ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ	10		10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
9	Теоретические сведения Комплекс ОРУ в ритме. Совершенствование техники отжиманий, от поверхности 50см(дев) и брусья (юн.)	2/18		2/18					Общеразвив. упр., тренажерные устройства	Отжимания 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
10	Общеразвивающие упражнения. К/Н Отжимания дев. 50см от пола, юн. отжимания на брусьях. Совершенствование техники вращения обруча(дев.), упражнения с гантелями (юн.)	2/20		2/20					Спец.инвентарь	Обруч 2*5 мин			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
11	Упражнения в паре с партнером. Выполнение ОРУ. Упражнения с обручем (девушки). К/Н вращение обруча (дев).	2/22		2/22					Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
12	Упражнения с гириями 16кг. Освоение техники упражнений на плечевой пояс. Совершенствование прыжков ч/скакалку на скорость.	2/24		2/24					Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
13	Вращение обруча. ОФП на тренажерах. К/Н прыжков ч/скакалку.(дев).Рывок гири 16кг. (юн.)	2/26		2/26					Спец.инвентарь	Планка 3*30сек			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	20		20					Физический комплекс упражнений	ОФП	2	МГ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
14	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.	2/28		2/28					Тренажерные устройства	Отжимания 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
15	К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/30		2/30					Тренажерные устройства	Приседания 4*25			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
16	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка	2/32		2/32					Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
17	Выполнения упражнений для развития пресса, пресс с доски. ОФП на тренажерах.	2/34		2/34					Тренажерные устройства	Пресс 3*25			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
18	К/Н прыжки через скакалку. Круговая тренировка. ОФП на тренажерах	2/36		2/36					Тренажерные устройства	Планка 3*30сек			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
19	Комплексы упражнений на различные группы мышц в тренажерном зале. Подготовительные упражнения.	2/38		2/38					Тренажерные устройства	Отжимания 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
20	Совершенствование техники подтягиваний. упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера)	2/40		2/40					Спец.инвентарь	Приседания 4*25			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
21	Упр. с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях.	2/42		2/42					Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
22	К/Н сгибание и разгибание рук на брусьях легкоатлетические прыжковые упражнения с использованием скамейки.	2/44		2/44					Тренажерные устройства	Пресс 3*25			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
23	Упр. с применением предельных или около предельных отягощений до 90% от максимально возможного. К/Н рывок гири (юн.), разведение рук в стороны с гириями по 3кг (дев. На вын.)	2/46		2/46					Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек			ОК 08, ЛР 1,2,9,20

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

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/14

	БАСКЕТБОЛ	18		18					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
24	Техника безопасности игры в баскетбол, правила, судейство.	2/48		2/48					ОРУ	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
25	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/50		2/50					Спец.упражн	СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
26	Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении. Ловля высоколетящих мячей. Учебная игра	2/52		2/52					Спец.упражн	СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
27	К/Н - ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок	2/54		2/54					Спец.упражн	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
28	Штрафной бросок. Учебная игра. Общефизическая подготовка.	2/56		2/56					Спец.упражн	СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
29	К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Обманные действия на проход	2/58		2/58					Спец.упражн	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
30	Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Игра	2/60		2/60					Спец.упражн	СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
31	К/Н - бросок в прыжке после ведения и остановки. Игра с использованием разученных технических приемов	2/62		2/62					Спец.упражн	СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
32	Двусторонняя игра. Досдача нормативов по баскетбол	2/64		2/64					Спец.упражн	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ФУТБОЛ	12		12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
33	Теоретические сведения .Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/66		2/66					Спец.упражн	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
34	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в одно касание.	2/68		2/68					Спец.упражн	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
35	Удар носком .Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н- бег с ведением мяча 20м.	2/70		2/70					Спец.упражн	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
36	Прием летящего на игрока мяча грудью. Удар по мячу слету серединой подъема. К/Н-удар по мячу на точность.	2/72		2/72					Спец.упражн	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
37	Совершенствование полученных навыков Учебная игра.	2/74		2/74					Спец.упражн	СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
38	До сдачи нормативов по футболу. Подведение итогов за курс обучения	2/76		2/76					Спец.упражн	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ЕДИНОБОРСТВА	10		10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
39	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/78		2/78					Общеразв.упр	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
40	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/80		2/80					Общеразв.упр	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20

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

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/14

41	Страховка при падении, ОФП	2/82		2/82				Общеразв.упр	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
42	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/84		2/84				Общеразв.упр	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
43	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/86		2/86				Общеразв.упр	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	Всего за 3 семестр	86		86								
	4 СЕМЕСТР	34		34								
	ТЕМА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16		16				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	Тема 3.1 ВОЛЕЙБОЛ	16		16					ОФП и СФП			
44	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/88		2/2				Общеразв.упр	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
45	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/90		2/4				Общеразв.упр	СФП	ОИ		ОК 08, ЛР 1,2,9,20
46	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.	2/92		2/6				Общеразв.упр	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
47	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/94		2/8				Общеразв.упр	СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
48	К/Н верхняя поддача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/96		2/10				Общеразв.упр	СФП	ОИ		ОК 08, ЛР 1,2,9,20
49	К/Н нижняя поддача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/98		2/12				Спец.упраж.	СФП	ОИ		ОК 08, ЛР 1,2,9,20
50	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра. К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры.	2/100		2/14				Спец.упражн	СФП	ОИ		ОК 08, ЛР 1,2,9,20
51	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/102		2/16				Общ.физич.упр.	СФП	ОИ		ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	10		10				Физический комплекс упражнений	ОФП, разминка 15 мин	2	МГ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
52	Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты : подтягивание, пресс, прыжок длина с места.	2/104		2/18				Общ.физич.упр.	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
53	К/Н подтягивание (юн.) подтягивание с низкой перекладины (дев.). Комплекс физических упражнений на силу и выносливость рук и ног.	2/106		2/20				Общие силовые упражнения	Приседания 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20

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

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/14

54	Силовая подготовка, совершенствование навыков тренировки со штангой. Жим лежа, подходы, присяд со штангой.	2/108		2/22				Спец.инвентарь	Отжимания 3*15			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
55	Силовая подготовка для рук. Совершенствование техники рывка гири 16кг. К/Н рывок гири 16кг.(юн). Дев. Работа на пресс на тренажере.	2/110		2/24				Спец.инвентарь	Планка 3*30сек			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
56	Комплекс физических упражнений на силу ног. Работа на тренажерах. ОФП. К/Н пресс на тренажере (дев.)	2/112		2/26				Тренажерные устройства	прогулки			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8		8				Физические упр. и общеразвивающие упр.	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
14	Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня.	2/114		2/28				Гигиенические и оздоровительн. упр.	Прогулка, дыхательная гимнастика			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
15	Теоретические и практические сведения техники бега на средние дистанции. Бег на 500м. . Техника высокого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/116		2/30				Общеразвив. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
16	К/Н на 500 м. ОФП. Спортивная игра	2/118		2/32				Общеразвив. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
17	Изучение и совершенствование техники и правил челночного бега	2/120		2/34				Общеразвив. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	Всего за 4 семестр	120		34								
	3 КУРС	40		40								
	5 СЕМЕСТР	40		40								
	ТЕМА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8		8				Физические упр. и общеразвивающие упр.	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
1	Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы. Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня	2/122		2/2				Гигиенические и оздоровительн. упр.	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
2	Теоретические и практические сведения техники бега на короткие дистанции. Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/124		2/4				Гигиенические и оздоровительн. упр.	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/126		2/6				Спец. Упр.	СБУ, прыжки на месте 3*1мин			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
4	К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1500м. Бег по дистанции с учетом времени.	2/128		2/8				Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ТЕМА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		10				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	Тема 3.2 БАСКЕТБОЛ	10		10					ОФП и СФП			
5	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/130		2/10				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ОК 08, ЛР 1,2,9,20

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

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/14

6	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/132		2/12				Спец.упр	Отскоки от стены 30 раз			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
7	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/134		2/14				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
8	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/136		2/16				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
9	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/138		2/18				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ТЕМА. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	10		10				Физический комплекс упражнений	ОФП	2	МГ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
10	Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты.	2/140		2/20				Подготовит.упр.	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
11	Круговая тренировка на тренажерах. ОФП на тренажерах	2/142		2/22				Общеразвив. упр	Приседания 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
12	Работа на турнике (юн). Скакалка на время (дев.). Спец.упр. на выносливость	2/144		2/24				Общеразвив. упр	Отжимания 3*15			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
13	К/Н выход силой (юн.). Работа с обручем (дев.)Работа на тренажерах. ОФП и СФП.	2/146		2/26				Общеразвив. упр	Планка 3*30сек			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
14	Специальная силовая подготовка на силу рук и ног. Работа на тренажерах. ОФП.	2/148		2/28				Общеразвив. упр	прогулки			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	ТЕМА 2. ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ	10		10				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	Упражнения с набивными мячами. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники прыжков на скакалке(дев.)и через скамейку (юн.) на выносливость	2/150		2/30				Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
15	К/Н прыжки на скакалке на выносливость (дев.), прыжок через скамейку (юн.) Комплекс круговой тренировки №1.	2/152		2/32				Спец.инвентарь	Приседания 3*20		ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
16	Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Пресс в доски 30 сек. К/Н пресс с доски 30 сек.	2/154		2/34				Спец.инвентарь	Отжимания 3*15			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
18	Общеразвивающие упражнения на матах. Кувырки, перевороты, мостики. Круговая ритмическая тренировка. К/Н мостик.	2/156		2/36				Спец.упр.	Планка 3*30сек		ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20
19	Поднимание туловища из положения лежа сериями на разные группы мышц. Совершенствование комплекса круговой тренировки . К/Н поднятие прямых ног лежа за 30 сек. Специальные упражнения на матах.	2/158		2/38				Общеразвив.упр	прогулки			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
20	До сдачи к/н за 3 курс	2/160		2/40				оздор. и гигиенич.	Прогулка, зарядка 15 мин			ОК 08, ЛР 1,2,9,20
	Всего за 3 курс 5 семестр	40		40								
	Всего за 2-3 курс	160		160								

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

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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;

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

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/14

- 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)

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

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

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

МО-38 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/14

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

3.2.2. Дополнительные источники

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.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 ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i> ОК 08 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</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</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. 	<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;

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

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<p>результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> <p>-Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> <p>-Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>-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.</p> <p>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p>	<p>- владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</p> <p>- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения.</p>	<p>-сдача контрольных нормативов;</p> <p>-сдача нормативов ГТО;</p> <p>-выполнение упражнений на дифференцированном зачете.</p>

5 СВЕДЕНИЯ О 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 /.