



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

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

МО–23 02 01-ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А., Ли Р.А

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Чечеткина А.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2024

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/15

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.2 Информационное обеспечение обучения	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	15

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

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

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
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.	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения и характерными для данной специальности

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
		РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика	24	Включение дополнительного игрового вида спорта (футбол), проводится для популяризации вида спорта. Направлен на развитие физических и личностных качеств обучающихся.
		РАЗДЕЛ 4. Волейбол	24	
		РАЗДЕЛ 5. Атлетическая гимнастика	18	
		РАЗДЕЛ 3. Баскетбол	12	
1	-	Футбол для всех	18	

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/15

		(юноши и девушки)		Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также применение эффективных методов внедрения футбола в учебно-тренировочный процесс, позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
	Итого		100	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объём образовательной программы учебной дисциплины	180
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	88
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>92</i>
Промежуточная аттестация	

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/15

2.2. Тематический план и 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	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	2 КУРС	180		88				92					
	3 СЕМЕСТР	30		30				26					
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2		2					<i>Оздоровительные упражнения</i>	<i>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</i>	2	ОИ, Т	
1	<i>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.</i>	2/2		2/2						<i>Зарядка, прогулка 20мин.</i>		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		12					<i>Физический комплекс упражнений</i>	<i>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП</i>	2	ОИ, Т	
	<i>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</i>	16		4				12		<i>СБУ</i>	2	ОИ, Т	
2	<i>Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.</i>	2/4		2/4						<i>СБУ</i>		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
	<i>Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом</i>							4/4					
3	<i>К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/6		2/6						<i>СБУ</i>			
	<i>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.</i>	4		4						<i>СБУ</i>	2	ОИ, Т	
4	<i>К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.</i>	2/8		2/8						<i>СБУ и Спец.упр. прыгуна</i>			
	<i>Самостоятельная работа №2. Предупреждение</i>							4/8					

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

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах												
5	К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.	2/10		2/10					СБУ				
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	4		4					СБУ	2	ОИ, Т		
6	Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/12		2/12					СБУ				
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»						4/12						
7	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/14		2/14					СБУ				
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12		12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6		6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/16		2/16									
9	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/18		2/18									
	Самостоятельная работа №4. Изучение правил по волейболу.						4/16						
10	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.	2/20		2/20									
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6		6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22		2/22									
12	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в	2/24		2/24									

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, сформированию 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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
	нападении. Учебная игра													
	Самостоятельная работа №5. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»							4/20						
13	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/26		2/26										
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	12		6				6	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6		6				6		ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28		2/28				4/24				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа №6: Закрепление теоретических знаний по гимнастике													
15	К/Н Подтягивание с положения вися (юн.,)с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.	1/29		2/29										
	Самостоятельная работа №7 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»							2/26						
16	К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.	1/30		2/30										
	Всего за 3 семестр	56		30				26						
	4 СЕМЕСТР	96		46				50		Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин				
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	24		12				12	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	14		6				8		ОФП и СФП	2	ОИ, Т		

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/2		2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/4		2/4										
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол							4/4						
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/6		2/6										
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.							4/8						
	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок	10		6				4		ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/8		2/8								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/10		2/10										
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.							4/12						
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/12		2/12										
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	22		12				10	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	16		6				10		ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
7	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/14		2/14								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа №4 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»							6/18						
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/16		2/16										
	Самостоятельная работа №5: Изучение правил судейства							4/22						

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	<i>соревнований по легкой атлетике.</i>												
9	<i>К/Нподача мяча на точность по ориентирам на площадке.Игра</i>	2/18		2/18									
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6		6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
10	<i>Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра</i>	2/20		2/20							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
11	<i>К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра</i>	2/22		2/22									
12	<i>Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.</i>	2/24		2/24									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6		6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	20		6			14		ОФП и СФП				
13	<i>Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.</i>	2/26		2/26							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	<i>Самостоятельная работа №6 Составление комплекса упражнений производственной гимнастики</i>						4/26						
14	<i>К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.</i>	2/28		2/28									
	<i>Самостоятельная работа №7: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.</i>						4/30						
15	<i>К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП</i>	2/30		2/30									
	<i>Самостоятельная работа №8: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»</i>						6/36						
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	32		16			16	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .	32		16			16		СБУ	2	ОИ, Т		

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
16	Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.	2/32		2/32						СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
17	К/Н на 2000м. Беговой цикл. ОФП	2/34		2/34						СБУ				
18	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/36		2/36						СБУ				
	Самостоятельная работа № 9 Правила судейства легкой атлетики							4/40		СБУ				
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/2		2/38						СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа №10: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»							4/46						
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4		2/40						СБУ				
	Самостоятельная работа № 11:Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»							4/50						
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6		2/42						СБУ				
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14		2/44										
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16		2/46										
Всего за 4 семестр		96		46				50						
6 СЕМЕСТР		28		12				16						
РАЗЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА		15		7				8	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
1	Захваты , броски, удержания. ОФП	2/2		2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника безопасности».							2/2						
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/4		2/4										
	Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»							2/4						
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.	2/6		2/6										

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, сформированию 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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
	Самостоятельная работа №3 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»							2/6						
4	Страховка при падении. Прыжки, кувырки, колесо	2/8		1/7										
	Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»							2/8						
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	9		3				6	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё									ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
5	Техника и совершенствование нижней подачи, нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/10		1/8								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа №5 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»							2/10						
6	К/Н нижняя подача. Поддачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.	2/12		1/9										
	Самостоятельная работа №6 «Укачивание, его профилактика и лечение»							2/12						
7	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/14		1/10										
	Самостоятельная работа №7 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».							2/14						
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4		2				2	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах									ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
8	Выполнение упражнений для развития мышц спины на тренажерах. Физическая подготовка с гантелями.	2/16		1/11								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
9	К/Н рывок гири 16 кг. Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног на тренажёрах.	2/18		1/12										
	Самостоятельная работа №8 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»							2/16						
	Всего за 8 семестр	28		12				16						

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/15

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	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
	Всего за 2-4 курсы	180			88				92					

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/15

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Технические средства обучения и программное обеспечение: согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

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 печатные издания

Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.

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

Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2019. on-line

Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

3.2.2. Основные электронные издания

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>
2. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>
4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>
6. www.consultantru.ru - Справочная правовая система «Консультант Плюс»
7. www.minfin.ru - Министерство Финансов.
8. [www.Nalog 39. ru](http://www.Nalog39.ru) - Федеральная налоговая служба по Калининградской области

Для преподавателей:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/15

конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

2. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования".

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

МО-23 02 01-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/15

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент образовательной программы по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от 14.05.2024 г.).

Председатель методической комиссии _____ / Е.А. Головнева /.