



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

ООД.06 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-ООД.06.РП

РАЗРАБОТЧИК	Е.А. Головнева
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	А.А. Чечеткина
ГОД РАЗРАБОТКИ	2022
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/22

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ	22

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/22

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/22

Личностные результаты:

1) *гражданского воспитания*: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) *патриотического воспитания*: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) *духовно-нравственного воспитания*: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) *эстетического воспитания*: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/22

эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) *физического воспитания*: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) *трудового воспитания*: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) *экологического воспитания*: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) *ценности научного познания*: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/22

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы *познавательные универсальные учебные действия*:

- *базовые логические действия*: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

- *базовые исследовательские действия*: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/22

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

- *умения работать с информацией*: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы *коммуникативные универсальные учебные действия*:

- *общение*: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;

- *совместная деятельность*: распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Обучающиеся овладеют следующими *универсальными регуляторными действиями*:

- *самоорганизация*: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/22

задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебной дисциплины на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

- *самоконтроль*: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

- *эмоциональный интеллект*: способствовать формированию у обучающихся следующих коммуникативных действий: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/22

- *принятие себя и других людей*: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/22

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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Учебный предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/22

	- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	---	--

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

ЛР 1 - Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 2 - Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самООДравлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛР 9 - Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/22

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 18 - Организованный и дисциплинированный в мышлении и поступках.

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	234
в т.ч.	
1. Основное содержание	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Самостоятельная работа	117
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/22

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час								Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная	консультации	максимальная				
		Объем образовательной программы в	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	Семестр 1	51	2		49		51		102				
	Введение	2	2				2		4				ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
1	Теоретические сведения: техника безопасности, гигиена, режим дня, самоконтроль, требования программы		2/2							Лекция, собеседовани е			
	Самостоятельная работа: написание реферата по теме «ЗОЖ»						2/2						
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	20			20		15		35				
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.				2/2					Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м		
3	Бег на короткие дистанции. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры				2/4								
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр.												
	Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.				2/6								
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, прыгуна в длину Повторный бег с низкого старта 3х100 метров. Эстафеты				2/8								
6	Контр.норм. в беге на 400 м. Упр. на гибкость и прыжковые Подводящие упр. для прыгуна: подбор разбега, выталкивание				2/10						Упр. на пресс, отжимания		
	Самостоятельная работа подготовка реферата на тему:						4/6						

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С. 14/22	

	«Средства и методы развития быстроты»											
7	Кросс 20 минут. Челночный бег 6х10. Прыжковые упражнения. Подтягивание на перекладине – к/н				2/12							
8	Контр. норм. в беге на 1000 метров. Специальные упр. прыгун Подбор разбега, выталкивание, приземление. Спорт.игра				2/14							
	Сам.работа: участие в соревнованиях по легкой атлетике						6/12					
9	Специальные упр. стайера. Кросс 2000-2500 м. Подвижные и спортивные игры				2/16							
10	Бег по различному грунту в горку и под уклон. Высокий старт группой – особенности старта ОФП с прыжковыми упражнениями				2/18							
	Сам. работа: Реферат «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий легкой атлетикой»						5/17					
11	К/н в беге на 3000 м. ОФП, спортивная игра Упражнения на гибкость				2/20							
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	14			14		21		35			ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
12	Теор. свед. Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении				2/22					объяснение		
	Сам.работа: изучение правил по волейболу						6/23			показ		
13	Удержание мяча сверху над собой. Поддача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра				2/24						Упр. на пресс	
	Сам. работа: «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний						4/27			с методическими указаниями	отжимания	
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Ознакомление с верхней прямой подачей. Учебная игра				2/26						приседания выпрыгивания	
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре				2/28							
	Сам. работа: «Восстановление организма после физических и умственных нагрузок»						5/32					
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре мячом. Прием у верхнего края сетки. Учебная игра				2/30							

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»										
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА								С. 15/22		

17	Совершенствование технических навыков владения в/б Сам.работа: судейство соревнований по волейболу				2/32							
							6/38					
18	к/н – верхняя прямая подача. Ознакомление с нападающим ударом и одиночным блокированием. Игра				2/34							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	15			15		13		28			ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
19	Теор/ свед, правила поведения и предупреждение травматизма. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног к перекладине.- Сам.работа: составление комплекса упр-й производственной гимнастики				2/36							
							4/42					
20	К/Н- поднимание прямых ног к перекладине из виса. Комплекс круг. тренировки ОФП на тренажерах				2/38							
21	Отжимания в упоре сериями. Упр-я на пресс на наклонной скамье. Подтягивание из виса лежа Сам. работа: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья				2/40							
							6/48					
22	К/н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями. ОФП. Игра				2/42							
23	Круговая тренировка на тренажерах. Пресс на наклонной доске за 30 сек. Лазание по канату на скорость 2 способа				2/44							
24	Поднимание туловища из положения лежа сериями. К/Н в лазании по канату на скорость Сам.работа: написание реферата «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитан.				2/46							
							3/51					
25	к/н- поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд ОФП на тренажерах. Спортивная игра				2/48							
26	Подведение итогов семестра, задачи на 2 семестр				1/49							
	Итого за 1 семестр	51	2		49		51		102			
	2 Семестр	66			66		66		132			
	БАСКЕТБОЛ	16			16		14		30			ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
27	Теоретические св.- оздоровительное и прикладное значение баскетбола Ведение, передачи, броски в движении, игра Сам.работа: реферат на тему «Баскетбол и его место в физическом воспитании»				2/2					объяснение		
							4/4			показ		
28	Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении.				2/4					разучивание		

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/22

	Ловля высоколетящих мячей. Учебная игра												
29	К/н- ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок			2/6									
	Сам. работа: «Формирование здорового образа жизни человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья»					6/10							
30	Штрафной бросок. Учебная игра. Общефизическая подготовка.			2/8									
31	К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Обманные действия на проход			2/10									
32	Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Игра			2/12									
33	К/н- бросок в прыжке после ведения и остановки. Игра с использованием разученных технических приемов			2/14									
	Сам. работа: «Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни»					4/14							
34	Двусторонняя игра. Досдача нормативов по баскетбол			2/16									
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	26		26		25		51				ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18	
35	Упр-я с гантелями, гири. Лазание по рукоходу, отжимание на брусках. ОФП на тренажерах			2/18									
36	П/силой на перекладине, лазание на рук-ходе и канате на выносливость			2/20									
	Сам. работа: «Организация активного отдыха и реабилитации после перенесенного заболевания»					4/18							
37	К/н – лазание по рукоходу. Рывок гири и упр-я с гири			2/22									
38	Лазание по канату на выносливость. П/переворотом на перекладине. Рывок гири			2/24					объяснение	Упр. на руки			
	Сам. работа: составление комплекса утренней гигиенической гимнастики					5/23			показ	пресс			
39	Подъемы силой, переворотом на перекладине Отжимание на брусках сериями. Рывок гири. ОФП			2/26						статические Упр-я			
40	К/н- отжимание в упоре на брусках. П/силой , переворотом на перекладине. ОФП на тренажерах			2/28									
41	К/н- подъем силой на перекладине. Рывок гири Лазание по канату на выносливость . ОФП			2/30									
	Сам. работа: «ЛФК, общие основы и механизм лечебного действия физических упр-й на организм					6/29							
42	Комплекс круговой тренировки на тренажерах Лазание по канату на выносливость. Рывок гири			2/32									
43	к/н- подъем переворотом на перекладине . ОФП			2/34									

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/22

	Сам.работа: судейство соревнований по гимнастике					4/33						
44	К/н- рывок гири правой и левой рукой поочередно Круговая тренировка на силовую выносливость			2/36								
45	Лазание по горизонтальному канату на выносливость			2/38								
	Сам. работа: «Формы, методы и средства ЛФК»					6/39						
46	К/н- лазание по горизонтальному канату на вынослив.			2/40								
47	ОФП на тренажерах Досдача к/н, общефизическая подготовка			2/42								
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	24		24		27		51				ОК 01.04.08 ЛР 1,2,9,18
48	Теорет. сведения, правила поведения на занятиях л/а			2/44					Объяснение	отжимания		
	Кроссовая подготовка, бег по различному грунту 20 мин. ОФП с прыжковыми упр-ями					6/45			показ	выпрыгивания		
49	Кросс равномерный 20-25 мин. Высокий старт группой Эстафеты встречные или по кругу			2/46					обучение	пресс		
50	К/н в беге на 5000 метров без учета времени ОФП, спортивная игра			2/48								
51	Повторный бег на длинных отрезках 3 x 1000 м. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра			2/50								
	Сам.работа: судейство соревнований по легкой атлетике					6/51						
52	Кросс переменной по пересеченной местности 30 мин Прыжковые упр-я, спортивная игра			2/52								
53	К/н в беге на 3000 метров. Общефизическая подготовка на гимнастическом ядре			2/54								
54	Повторный бег на средних отрезках 3-4 x 500-600 метр. Ознакомить с техникой передачи эстафетной палочки			2/56								
	Сам. работа: посещение секции, участие в соревновании					4/55						
55	Техника низкого старта. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Спортивная игра			2/58								
	К/н в беге на 1000 метров. Низкие старты и стартовый разбег. Спортивная игра			2/60								
56	Сам.работа: написание реферата «средства и методы развития выносливости»					4/59						
57	Кросс до 3000м. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование в повторном беге 3-4x80-100 м.			2/62								
58	К/н в беге на 100 метров Упр-я на гибкость и силу.			2/64								
59	Досдача нормативов по легкой атлетике Упражнения на гибкость			2/66								

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА									С. 18/22		

	Сам.работа: судейство соревнований по легкой атлетике						7/66					
	Итого за 2 семестр	66			66		66		132			
	Итого по дисциплине	117	2		115		117		234			

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/22

3.3 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия помещений:

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 35x12;
- домик WILLERBY GRANADA 34x10;
- 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 1х1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/22

- насос;
- насос РС-29-4;
- перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами;
- тренажер для ног (сгибание-разгибание);
- шлем боксерский классический, кожа;
- рукоход;
- канат горизонтальный, вертикальный;
- скамьи для прессы наклонные;
- козел;
- комплекс силовых тренажеров;
- мишень для дартса;
- грифы;
- «блины» от 1,5 до 50 кг;
- перекладины гимнастические;
- гири от 18 до 64 кг;
- зеркала;
- мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

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)

Технические средства обучения п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте.

3.4 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.

3.4.1 Основные печатные издания

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-М.: КноРус, 2022. -214 on-line.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2021. - 366 on-line.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2020. - 201 on-line.

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 21/22

4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин. –М.: КноРус, 2021. - 280 on-line.

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2019. - 256 on-line.

6. 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).

7. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2022. - 379 on-line. - (Среднее профессиональное образование).

8. Андрюхина, Т. В. Физическая культура: 10-11 классы: учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. – М.: Русское слово, 2020. - 176 с. - (ФГОС Инновационная школа).

3.4.2 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. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>

3.4.3 Дополнительные источники

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

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

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

4.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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01,04,08	Р1; Р2, Тема 2.1, 2.2;	-защита презентации/доклад-презентации

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

МО-23 02 01-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/22

	Р3, Тема 3.1, 3.2, 3.3; Р4, Тема 4.1, 4.2, 4.3; Р5	-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.
--	--	---

5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании

Рабочая программа по учебной дисциплине ООД.06 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте.

Учебная дисциплина ООД.06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

Протокол № 9 от «18» мая 2022 г.

Председатель методической комиссии _____/И.В.Ишбулдина/.