



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

**23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,  
систем и агрегатов автомобилей**

**МО–23 02 07-ОГСЭ.04.РП**

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А., Ли Р.А

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Чечеткина А.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/17

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	17

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/17

## 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

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

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенции:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются умения и знания:

Код формируемых компетенций	Уметь	Знать
ОК 03	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.</p> <p>Применять современную научную профессиональную терминологию.</p> <p>Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации.</p> <p>Современную научную и профессиональную терминологию.</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 04	<p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>Знать психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности</p>
ОК 08	<p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения и характерными для данной специальности</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/17

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
<b>Объём образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>180</b>
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	174
<i>Самостоятельная работа</i>	6
<b>Промежуточная аттестация</b>	

## 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 (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объём образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
	<b>2 КУРС</b>	<b>71</b>		<b>71</b>									
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>32</b>		<b>32</b>									
	<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>Оздорови- тельные упражнения</b>	<b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
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, прогул- ка 20мин.</i>			<i>ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08</i>		
	<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
	<i>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</i>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>СБУ</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
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				СБУ			<i>ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08</i>		
3	<i>К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/6		2/6				СБУ					
	<i>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.</i>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>СБУ</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
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				СБУ и Спец.упр. прыгуна					
5	<i>К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.</i>	2/10		2/10				СБУ					
	<i>Тема 2.3 Бег на средние дистанции.</i>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>СБУ</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
6	<i>Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.</i>	2/12		2/12				СБУ					

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объем образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
7	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/14		2/14					СБУ				
	<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>	12		12				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	2	ОИ, Т		
	<b>Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>	6		6					<b>ОФП и СФП</b>	2	ОИ, Т		
8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача 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									
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									
	<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча</b>	6		6					<b>ОФП и СФП</b>	2	ОИ, Т		
11	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22		2/22							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
12	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/24		2/24									
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									
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	6		6				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	2	ОИ, Т		
	<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	6		6					<b>ОФП и СФП</b>	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 (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объем образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28		2/28								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
15	К/Н Подтягивание с положения виса (юн., )с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.	2/30		2/30										
16	К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.	2/32		2/32										
<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>32</b>		<b>32</b>										
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>39</b>		<b>36</b>			<b>3</b>		<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>					
<b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>		<b>12</b>		<b>12</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
<b>Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>		<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
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										
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/6		2/6										
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок</b>		<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
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										
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/12		2/12										
<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>12</b>		<b>12</b>				<b>Физический</b>	<b>Ежедневные</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объем образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
								комплекс упражнений	кроссы по 20 мин Разминка 15мин				
	<b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
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		
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/16		2/16									
9	К/Нподача мяча на точность по ориентирам на площадке.Игра	2/18		2/18									
	<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волей- большим мячом</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
10	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/20		2/20							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
11	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/22		2/22									
12	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/24		2/24									
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>6</b>		<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тре- нажерах</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>				
13	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.	2/26		2/26							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
14	К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/28		2/28									
15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП	2/30		2/30									
	<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>9</b>		<b>9</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .</b>	<b>9</b>		<b>9</b>					<b>СБУ</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		



Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объём образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии 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 № 1 Правила судейства легкой атлетики						3/3	СБУ					
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>39</b>		<b>39</b>			<b>3</b>						
	<b>5 СЕМЕСТР</b>	<b>27</b>		<b>26</b>			<b>1</b>		<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
	<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>12</b>		<b>12</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>СБУ</b>				
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/2		2/2					СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4		2/4					СБУ				
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6		2/6					СБУ				
	<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/8		2/8					СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП .	2/10		2/10					СБУ				
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/12		2/12					СБУ				
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>4</b>		<b>4</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объем образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/14		2/14				Оздорови- тельные упражнения				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/16		2/16									
	<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>	<b>11</b>		<b>11</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
9	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение еди- ноборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/18		2/18								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
10	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/20		2/20									
11	Страховка при падении, ОФП	2/22		2/22									
12	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/24		2/24									
13	Передняя и задняя подножка, ОФП Досдача нормативов за семестр.	2/26		2/26									
	Самостоятельная работа №2 Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах						1						
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>28</b>		<b>27</b>									
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>38</b>		<b>38</b>									
	<b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>	<b>16</b>		<b>16</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскет- бола</b>	<b>8</b>		<b>8</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершен- ствование техники выполнения штрафного броска.	2/2		2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения переме- щения в защитной стойке.	2/4		2/4									
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника вы- полнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/6		2/6									
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/8		2/8									

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объём образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом</b>	<b>8</b>		<b>8</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/10		2/10								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/12		2/12									
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14		2/14									
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16		2/16									
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 5.1 Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>4</b>		<b>4</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/18		2/18								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/20		2/20									
	<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>	<b>6</b>		<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/22		2/22								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
12	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/24		2/24									
13	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/26		2/26									
	<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>12</b>		<b>12</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
14	Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП	2/28		2/28					СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объём образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/30		2/30					СБУ			ОК01- ОК04, ОК08		
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/32		2/32					СБУ					
	<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/34		2/34					СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	4/38		4/38					СБУ					
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>38</b>		<b>8</b>										
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>25</b>		<b>24</b>			<b>1</b>							
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
	<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>4</b>		<b>4</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.	2/2		2/2				Оздоровительные упражнения				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
2	К/Н подтягивание с вися (юн.)подтягивание с нижней перекладины (дев.)Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.	2/4		2/4										
	<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>	<b>6</b>		<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
3	Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.	2/6		2/6								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
4	Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа. Ударная техника рук и ног.	2/8		2/8										
5	Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.	2/10		2/10										
	<b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>	<b>8</b>		<b>8</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			
	<b>Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и</b>	<b>8</b>		<b>8</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>			

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объем образовательной про- граммы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	<b>броска мяча в кольцо с места</b>												
6	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/12		2/12							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
7	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/14		2/14									
8	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/16		2/16							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
9	Ведение мяча, ведение мяча с броском с места и в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/18		2/18									
	<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>7</b>		<b>7</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>7</b>		<b>7</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
10	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/20		2/20							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
11	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/22		2/22									
12	К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков.	2/24		2/24							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08		
	Самостоятельная работа Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»						1/1						
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>25</b>		<b>25</b>									
	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>19</b>		<b>18</b>			<b>1</b>						
	<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>	<b>8</b>		<b>8</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
1	Захваты , броски, удержания. ОФП	2/2		2/2							ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,		
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/4		2/4									

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домаш- нее задание )	Уровень освоения	Используемые активные и интер- активные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию ко- торых способствует элемент про- граммы	
		Объём образовательной про- граммы в ак. час	Объём работы обучающихся во взаимо- действии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.	2/6		2/6								ОК01- ОК04, ОК08	
4	Страховка при падении. Прыжки, кувырки, колесо	2/8		2/8									
	<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>6</b>		<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё</b>								<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
5	Техника и совершенствование нижней подачи , нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/10		2/10								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
6	К/Н нижняя подача. Поддачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.	2/12		2/12									
7	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/14		2/14									
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>5</b>		<b>5</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
	<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>								<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ОИ, Т</b>		
8	Выполнение упражнений для развития мышц спины на тренажерах. Физическая подготовка с гантелями.	2/16		2/16								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		2/18									
	Самостоятельная работа «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»						1/1						
	<b>Всего за 8 семестр</b>	<b>19</b>		<b>19</b>									
	<b>Всего за 2-4 курсы</b>	<b>174</b>		<b>174</b>				<b>6</b>					

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/17

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета:

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения и программное обеспечение: согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

#### 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).

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/17

### 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.consultant.ru](http://www.consultant.ru)-Справочная правовая система «Консультант Плюс»
7. [www.minfin.ru](http://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 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".



МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.17/17

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>		
<p><b>знания:</b> 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>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>

#### 5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от 14.05.2023 г.).

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