



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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

35.02.11 Промышленное рыболовство

МО– 35 02 11- СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Головнева Е.А.
Феоктистов В.В.

ГОД РАЗРАБОТКИ
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ

2024
2025

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/16

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	15
3.2 Учебно-методическое обеспечение	15
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	16

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла плана ООП СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.11 Промышленное рыболовство.

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель учебной дисциплины «Физическая культура»: укрепить здоровье обучающихся, повысить физический потенциал, работоспособность обучающихся, сформировать у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П.

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
		РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика,
1	-	Техника безопасности по физической культуре, ЗОЖ, режим дня. Экспресс тесты. Спортивная игра.	2/2	
2	-	К/Н подтягивание, бег 100 м., длина с места.	2/2	

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/16

3	-	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.	2/2	проводиться для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике, Волейболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
4	-	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.	2/2	
5	-	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/2	
6	-	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы.	2/2	
7	-	К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/2	
		РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16	
8	-	Теоретические сведения правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП.	2/2	
9	-	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/2	
10	-	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упражнения.	2/2	
11	-	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость.	2/2	
12	-	Упражнения с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.	2/2	
13	-	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями. Упражнения в парах на силовую выносливость.	2/2	
14	-	К/Н пресс с доски. Общеразвивающие упражнения. ОФП на тренажерах.	2/2	
15	-	Круговая тренировка 5-6 станций. Силовые упражнения на силу рук и ног. ОФП на тренажерах	2/2	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и
		РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ	16	
16	-	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	2/2	

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/16

		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.		Гимнастика, проводится для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике, Волейболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
17	-	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/2	
18	-	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.	2/2	
19	-	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/2	
20	-	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/2	
21	-	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/2	
22	-	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра. К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры.	2/2	
23	-	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков. До сдачи к/н за семестр.	2/2	
24		Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/2	
25		к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/2	
		<i>Итого</i>	50	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/16

В том числе:	
Теоретическое обучение	0
Практическое занятие	122
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)	

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/16

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	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	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
		122			116				6					
	3 СЕМЕСТР	20			20									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			10					Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2		
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2			2/2						СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/4			2/4						СБУ			
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижн. игры	2/6			2/6						СБУ			
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8						СБУ			
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты. Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10			2/10						СБУ			
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		
6	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/12			2/12						ОФП			ОК 08

Продолжение

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

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
7	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/14			2/14						Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08
8	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/16			2/16						Приседания 2*30			
9	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/18			2/18						ОФП			
10	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах. К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями	2/20			2/20						Отжимания 3*15			
	Итого за 3 семестр	20			20									
	4 СЕМЕСТР	30			30									
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	20			20					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		
	Тема 1.1 Волейбол	8			8						ОФП и СФП			
1	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра	2/22			2/2						ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08
2	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/24			2/4						ОФП и СФП			
3	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/26			2/6						ОФП и СФП			
4	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/28			2/8						ОФП и СФП			

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/16

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	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	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	Тема 1.2 Баскетбол	12			12									
5	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/30			2/10					ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
6	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс.опека в зоне	2/32			2/12					ОФП и СФП				
7	К/Н-ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/34			2/14					ОФП и СФП				
8	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне.	2/36			2/16					ОФП и СФП				
9	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/38			2/18					ОФП и СФП				
10	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре	2/40			2/20					ОФП и СФП				
	Раздел 2. ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин				
11	Правила безопасности в тренаж.зале. Лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/42			2/22					Приседания 2*30			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
12	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/44			2/24					ОФП				
13	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/46			2/26					Отжимания 3*15				

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/16

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	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	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
14	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах	2/4 8			2/28					объяснение показ разучивание	Приседания 2*30			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08
15	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/5 0			2/30						Пресс 3*20			
	Итого за 4 семестр	30			30									
	5 СЕМЕСТР	28			28									
	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	20			20					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	3		
1	Теор. сведения. Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/5 2			2/2						СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 8
2	Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/5 4			2/4						СБУ			
3	К/н-кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/5 6			2/6						СБУ			
4	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/5 8			2/8						СБУ			
5	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт.игра	2/6 0			2/10						СБУ			
6	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 x 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а	2/6 2			2/12						СБУ			
7	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»	2/6 4			2/14						СБУ			

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/16

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
8	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.	2/6 6			2/16					СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
9	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты	2/6 8			2/18					СБУ				
10	К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/7 0			2/20					СБУ				
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	8			8					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	3		
11	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/7 2			2/22					ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
12	К/н- лазание по канату на скорость. Подъёмы силой, пе реворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/7 4			2/24					Отжимания 3*15				
13	К/Н Отжимания в упоре сериями. Подъёмы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/7 6			2/26					Приседания 2*30				
14	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/7 8			2/28					Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30				
	Итого за 5 семестр	28			28									

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/16

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	6 СЕМЕСТР	44			38				6					
	РАЗДЕЛ 3.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	22			18				6	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	3		
	Тема 2.1 Волейбол	12			8				6					
1	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/8 0			2/2						ОФП и СФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом	2/8 2							2/2					
2	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/8 4			2/24						ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах	2/8 6							2/4					
3	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/8 8			2/6						ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»	2/9 0							2/6					
4	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/9 2			2/8						ОФП и СФП			

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/16

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	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
		Объём образовательной программы, часов	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	Тема 2.2 Баскетбол	10			10						2	ОИ, Т		
5	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/94			2/10					ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
6	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/96			2/12					ОФП и СФП				
7	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/98			2/14					ОФП и СФП				
8	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/100			2/16					ОФП и СФП				
9	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/102			2/18					ОФП и СФП				
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		
6	Теор-е сведения. Упр- я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/104			2/20					ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 8	
7	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/106			2/22					Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30				
8	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/108			2/24					Приседания 2*30				

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/16

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	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	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
9	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/110			2/26					ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 8	
10	Упр-я на перекладине. ОФП.	2/112			2/28				объяснение	Пресс 3*20				
11	Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/114			2/30					Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30				
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			8				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ		
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/116			2/32					СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 8	
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а	2/118			2/34					СБУ				
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширова ние. Игра «Убегаем- дооняем»	2/120			2/36					СБУ				
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.	2/122			2/38					СБУ				
	Итого за 6 семестр	44			38			6						
	Итого за 2-3 курс	122			116			6						

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/16

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

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.

Оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1.Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. - Москва: КноРус, 2024. - 214 on-line: - (Среднее проф. образование).

2.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва: КноРус, 2023. - 278 on-line. - (Среднее проф. образование).

3.2.2 Дополнительные источники

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

2.Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2021. - on-line . - (Среднее проф. образование).

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

МО – 35 02 11- СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/16

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
умения: - 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: - 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

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от «14» мая 2024 г.).

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/