



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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по специальности

35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Е.А. Головнева, И.Р. Ли
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Н.А. Судьбина
ГОД РАЗРАБОТКИ	2023
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2024

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/15

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью обще гуманитарного и социально экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются общие компетенции:

Код ПК, ОК	Знания	Умения
ОК 08	<p>Зо 08.01 Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;</p> <p>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности- Организация перевозок и управление на транспорте (по видам);</p> <p>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Уо 08.01 Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности- Организация перевозок и управление на транспорте (по видам);</p>

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/15

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

Код	Наименование личностных результатов
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 самоуправлении, 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 зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;
ЛР 20	Осознающий, принимающий и несущий ответственность за свои действия в стандартных и нестандартных ситуациях как руководитель структурного подразделения;
ЛР22	Эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами, реализующий тактику сотрудничества в команде.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объём образовательной программы учебной дисциплины	122
В том числе:	
Теоретическое обучение	0
Практическое занятие	116
Самостоятельная работа	6
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)	

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/15

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа							
		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

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

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа						
		Консультации	Промежуточная аттестация									
7	<i>К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине</i>	2/14		2/14					<i>Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30</i>			<i>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08</i>
8	<i>Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я</i>	2/16		2/16				<i>Приседания 2*30</i>				
9	<i>К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость</i>	2/18		2/18				<i>ОФП</i>				
10	<i>Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах. К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями</i>	2/20		2/20				<i>Отжимания 3*15</i>				
	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	<i>Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра</i>	2/22		2/2					<i>ОФП и СФП</i>			<i>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08</i>
2	<i>к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра</i>	2/24		2/4					<i>ОФП и СФП</i>			
3	<i>Встречная передача и прием мяча сверху и снизу</i>	2/26		2/6					<i>ОФП и СФП</i>			

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

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа						
	.Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре											
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			
	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			
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		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
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 Подъёмы	2/42		2/22					Приседания 2*30		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,	

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

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа						
	<i>на перекладине ОФП на тренажерах.</i>											
12	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>	2/44		2/24				ОФП			ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
13	<i>К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, перево ротом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах</i>	2/46		2/26				Отжимания 3*15				
14	<i>Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах</i>	2/48		2/28			объяснение показ разучивание	Приседания 2*30			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
15	<i>К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра</i>	2/50		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	<i>Теор. сведения. Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест</i>	2/52		2/2				СБУ				
2	<i>Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна</i>	2/54		2/4				СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 0 8	
3	<i>К/н-кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра</i>	2/56		2/6				СБУ				
4	<i>Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП</i>	2/58		2/8				СБУ				
5	<i>Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт.игра</i>	2/60		2/10				СБУ				
6	<i>Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника</i>	2/62		2/12				СБУ				

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа						
	<i>низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а</i>											
7	<i>Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»</i>	2/64		2/14					СБУ			
8	<i>К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.</i>	2/66		2/16					СБУ			
9	<i>Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты</i>	2/68		2/18					СБУ			
10	<i>К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>	2/70		2/20					СБУ			
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	8		8				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	3		
11	<i>Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х</i>	2/72		2/22					ОФП			
12	<i>К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, пе реворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине</i>	2/74		2/24					Отжимания 3*15			
13	<i>К/Н Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.</i>	2/76		2/26					Приседания 2*30			
14	<i>К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися. Отжимание на брусках, круговая тренировка на тр-х</i>	2/78		2/28					Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
	Итого за 5 семестр	28		28								
	6 СЕМЕСТР	44		38			6					
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	22		18			6	Физический	Ежедневные	3		

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

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа						
								комплекс упражнений	кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
	Тема 2.1 Волейбол	12		8			6					
1	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/80		2/2					ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом	2/82					2/2					
2	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/84		2/24					ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах	2/86					2/4					ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08
3	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/88		2/6					ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»	2/90					2/6					
4	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/92		2/8					ОФП и СФП			
	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
6	Обманные действия на бросок, проход под щит с	2/96		2/12					ОФП и СФП			

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

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	<i>броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне</i>											22, ОК 08		
7	<i>К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре</i>	2/98		2/14					ОФП и СФП					
8	<i>Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне</i>	2/100		2/16					ОФП и СФП					
9	<i>К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении</i>	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	<i>Теор-е сведения. Упр- я с гири. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах</i>	2/104		2/20					ОФП					
7	<i>к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.</i>	2/106		2/22					Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 8		
8	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>	2/108		2/24					Приседания 2*30					
9	<i>К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах</i>	2/110		2/26					ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 8		
10	<i>Упр-я на перекладине. ОФП.</i>	2/112		2/28				объяснение	Пресс 3*20					

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

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа						
		Консультации	Промежуточная аттестация									
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				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал №1

-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.;

Спортивный зал №2

Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10;

насосTOP 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 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса;

грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.

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 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса;

грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.

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 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса;

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

МО-35 02 09-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/15

Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2022. - 379 с:

Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2022 (Среднее проф. образование)

Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2021. - 278 on-line. - (Среднее проф. образование).

3.2.1 Основные печатные издания

Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2021

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

3.2.2 Основные электронные издания

ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>

ЭБС « ЮРАЙТ»<https://www.biblio-online.ru>

ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>

Издательство «Лань»,<https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»,<https://www.biblioclub.ru>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточная аттестация

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<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>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения 	<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 10.05.2023 г.).

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