



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

**26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
МО–26 02 06-ООД.06.РП**

РАЗРАБОТЧИК	Е.А.Головнева
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	М.Ю.Никишин
ГОД РАЗРАБОТКИ	2022
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/33

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	32
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/33

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 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».

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-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/33

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-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/33

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-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/33

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-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/33

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-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/33

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-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/33

- *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-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/33

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	Учебные предметные
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических

<p>процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
---	--	--

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/33

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 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 зависимости 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;

ЛР 22 - Эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами, реализующий тактику сотрудничества в команде.

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	117
в т.ч.	
1. Основное содержание	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	115
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/33

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Промежуточная аттестация					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации								
<i>Семестр 1</i>		51	2		49								
ВВЕДЕНИЕ			2										
1	Теоретические сведения: техника безопасности, гигиена, режим дня, самоконтроль, требования программы. Особенности физического воспитания обучающихся, особенности адаптивной физической культуры.	2/2	2/2						Фронтальный способ выполнения упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	МГ		
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		20			20						ОИ	ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22	
2	Физическая культура в общекультурное и профессиональное развитие человека, адаптивная физкультура. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.	2/4			2/2				Технические средства обучения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	Т		

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
3	<i>Теоритические основы ходьбы, спортивной ходьбы, бега, техники бега. Профилактика плоскостопия. Бег на короткие дистанции. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>	2/6			2/4				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
4	<i>Правила организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>	2/8			2/6				<i>Метод круговой тренировки</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	МК		
5	<i>Психофизиологические особенности физических упражнений. Средства и методы развития выносливости. Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, прыгуна в длину Повторный бег с низкого старта 3x100 метров. Эстафеты</i>	2/10			2/8				<i>Поточный метод обучения</i>		МГ		
6	<i>Средства и методы развития гибкости. Упр. на гибкость и прыжковые упр. Контр.норм. в беге на 400 м.</i>	2/12			2/10				<i>Игровой и соревновательный метод</i>		ОИ		

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
7	<i>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура. Кросс 20 минут. Челночный бег 6х10. Прыжковые упражнения. Подтягивание на перекладине – к/н</i>	2/14			2/12				<i>Методы наглядного воздействия</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		Т	
8	<i>Основы здорового образа жизни. Контр. норм. в беге на 1000 метров. Специальные упр. прыгун Подбор разбега, выталкивание, приземление. Спорт.игра</i>	2/16			2/14				<i>Повторение упражнений с изменениями</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
9	<i>Основы терренкура и легкой атлетики. История развития легкой атлетики от Древнего мира до настоящего времени. Кросс 2000-2500 м. Подвижные и спортивные игры</i>	2/18			2/16				<i>Метод регламентированного упражнения</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		МК	
10	<i>Специальные упр. стайера. Высокий старт группой – особенности старта ОФП с прыжковыми упражнениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</i>	2/20			2/18					Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		МГ	
11	Самоконтроль, основные методы, показатели и критерии оценки (методы	2/22			2/20				Фронтальный способ			ОИ	

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности) К/н в беге на 3000 м. ОФП, спортивная игра</i>								<i>выполнения упражнений</i>				
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ВЫБОРУ (ВОЛЕЙБОЛ)	12			12								
12	<i>История развития волейбола. Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении</i>	2/24			2/22				<i>Технические средства обучения</i>	Зарядка, прогулка			
13	<i>Основы подвижных и спортивных игр. Удержание мяча сверху над собой. Поддача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра</i>	2/26			2/24				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>				
14	<i>Правила судейства по волейболу. Учебная игра. техники (к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Ознакомление с верхней прямой подачей)</i>	2/28			2/26				<i>Метод круговой тренировки</i>	Зарядка, прогулка	МГ		

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
15	<i>Техника и тактика игровых действий. Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре</i>	2/30			2/28				Поточный метод обучения			ОИ	
16	<i>Знаменитые волейболисты России и зарубежных стран. Учебная игра. 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.</i>	2/32			2/30				Игровой и соревновательный метод	Зарядка, прогулка		Т	
17	<i>Совершенствование технических навыков владения в.б. К.н-верхняя прямая подача. Ознакомление нападающим ударом и одиночным блокирование. Игра.</i>	2/34			2/32				Методы наглядного воздействия				
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	15			15								ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22
18	<i>Теор. свед, правила поведения и предупреждение травматизма. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног к перекладине.-</i>	2/36			2/34							ОИ	
19	<i>Медико –биологические, психологические средства восстановления. К/Н-поднимание прямых ног к перекладине из</i>	2/38			2/36				Фронтальный способ выполнения упражнений	Зарядка, прогулка		Т	

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

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>виса. Комплекс круг. тренировки ОФП на тренажерах</i>												
20	<i>Физическое воспитание, спорт, физическая реакция, физическая реабилитация. Отжимания в упоре сериями. Упр-я на пресс на наклонной скамье. Подтягивание из виса лежа</i>	2/40		2/38									
21	<i>Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. К/Н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями. ОФП.</i>	2/42		2/40				Технические средства обучения	Зарядка, прогулка		МК		
22	<i>Средства и методы развития гибкости Круговая тренировка на тренажерах. Пресс на наклонной доске за 30 сек. Лазание по канату на скорость 2 способа</i>	2/44		2/42				Демонстрация правильного выполнения упражнения	Зарядка, прогулка		МГ		
23	<i>Упражнения на формирование осанки. Поднимание туловища из положения лежа сериями. К/Н в лазании по канату на скорость</i>	2/46		2/44				Метод круговой тренировки			ОИ		

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 19/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
25	Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. к/н- поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/48			2/46				Поточный метод обучения	Кузнецов, В. С	Т		
26	Теоретические основы лыжной подготовки. Техники. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Практические упражнения на совершенствование силовой выносливости, координации движений.	2/50			2/48				Игровой и соревновательный метод	Пресс 3*20			
27	Подведение итогов семестра, задачи на 2 семестр	1/51			1/49								
	Итого за 1 семестр	51	2		49								
	2 Семестр	66			66								
	ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ	24			24								
1	Ритмическая гимнастика Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2/2			2/2				Фронтальный способ выполнения упражнений	Пресс 3*20	МГ	ОК01,04,08, ЛР 1,2,9,20,22	

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</i>												
2	<i>Умение составлять и выполнять, индивидуально подобранные ритмические упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.</i>	2/4			2/4				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>	Выпрыгивания 3*20			
3	<i>Физиологические и биологические изменения происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности- физические упражнения. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</i>	2/6			2/6				<i>Метод круговой тренировки</i>	Отжимания 3*15			
4	<i>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием. Знание средств и методов тренировки для развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, из резины, гантелями, гирей, штангой.</i>	2/8			2/8				<i>Поточный метод обучения</i>	Отжимания 3*15			

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 21/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
5	Умения осуществлять контроль за состоянием здоровья. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	2/10			2/10				Игровой и соревновательный метод	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
6	Дыхательная гимнастика. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Влияние экологических факторов на здоровье человека. ЗОЖ. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2/12			2/12				Методы наглядного воздействия	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
7	Знание и средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. Рациональное питание.	2/14			2/14				Метод круговой тренировки	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
8	Умение составлять и выполнять с группой комбинации спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы с использованием музыкального сопровождения.	2/16			2/16				Поточный метод обучения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
9	<i>Знание техники безопасности при занятии спортивной акробатикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях.</i>	2/18			2/18				<i>Игровой и соревновательный метод</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			
10	<i>Спортивная аэробика. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</i>	2/20			2/20				<i>Методы наглядного воздействия</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			
11	<i>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Первая медицинская помощь при травмах.</i>	2/22			2/22					Зарядка, Прогулки 20-30 минут			
12	<i>Комплексы упражнений вводной и производной гимнастики по возрасту, по специфике заболевания ОВЗ и инвалидности. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.</i>	2/24			2/24				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ПО ВЫБОРУ (БАСКЕТБОЛ)				12								
13	<i>Теоретические св.- оздоровительное и прикладное значение баскетбола Введение, передачи, броски в движении, игра</i>	2/26			2/26				<i>Метод круговой тренировки</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			ОК01,04, 08, ЛР 1,2,9,20, 22

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 23/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
14	<i>Правила игры баскетбола. Техника тактика игровых действий. Ведение мяча с броском в движении, передачи в движении. Ловля высоколетящих мячей. Учебная игра</i>	2/28			2/28				<i>Поточный метод обучения</i>		ОИ		
15	<i>История развития баскетбола Знаменитые баскетболисты России и зарубежных стран.. К/н- ведение мяча с броском в движении. Штрафной бросок</i>	2/30			2/30				<i>Игровой и соревновательный метод</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	Т		
16	<i>Правила игры баскетбола, техники и тактики. К/Н- штрафной бросок. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Обманные действия на проход Штрафной бросок. Учебная игра.</i>	2/32			2/32				<i>Методы наглядного воздействия</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
17	<i>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Двусторонняя игра. До сдачи к.н по баскетболу.</i>	2/34			2/34				<i>Метод круговой тренировки</i>		МК		

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий				Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации								
18	<i>Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.</i>	2/36			2/36				<i>Поточный метод обучения</i>	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	МГ		
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14						ОИ	ОК01,04,08, ЛР 1,2,9,20,22	
19	<i>История развития Гимнастики. Техника безопасности по гимнастике. Упр-я с гантелями, гириями. Лазание по рукоходу, отжимание на брусьях. ОФП на тренажерах</i>	2/38			2/38				<i>Метод регламентированного упражнения</i>	Отжимания 2*15	Т		
20	<i>Знаменитые гимнасты России и зарубежных стран П/силой на перекладине, лазание на рукоходе и канате на выносливость</i>	2/40			2/40				<i>Фронтальный способ выполнения упражнений</i>	Отжимания 2*15			
21	<i>Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Средства и методы развития выносливости.</i>	2/42			2/42						МК		

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 25/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>К/н – лазание по рукоходу. Рывок гири и упр-я с гирям</i>												
22	<i>Упражнение на развитие мышц рук. Лазание по канату на выносливость. П/переворотом на перекладине. Рывок гири</i>	2/44			2/38				<i>Технические средства обучения</i>	Отжимания 2*15		МГ	
23	<i>Средства и методы развития гибкости. Подъемы силой, переворотом на перекладине Отжимание на брусьях сериями. Рывок гири. ОФП</i>	2/46			2/40				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>			ОИ	
24	<i>Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. К/н- отжимание в упоре на брусьях. П/силой, переворотом на перекладине. ОФП на тренажерах</i>	2/48			2/42				<i>Метод круговой тренировки</i>	Выпрыгивания 3*20		Т	
25	<i>Самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной, и адаптивной физической культурой. К/н- подъем силой на перекладине. Рывок гири. Лазание по канату на выносливость. ОФП</i>	2/50			2/38				<i>Поточный метод обучения</i>	Выпрыгивания 3*20			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16			16								ОК01,04,

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 26/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
26	<i>Теорет. сведения, правила поведения на занятиях л/а, техника безопасности, самоконтроля. Кроссовая подготовка, бег по различному грунту 20 мин. ОФП с прыжковыми упр-ями</i>	2/52			2/52				<i>Демонстрация правильного выполнения упражнения</i>	Выпрыгивания 3*20		МГ	08, ЛР 1,2,9,20, 22
27	<i>Победители олимпийских игр по легкой атлетики. Кросс равномерный 20-25 мин. Высокий старт группой Эстафеты встречные или по кругу</i>	2/54			2/54				<i>Метод круговой тренировки</i>			ОИ	
28	<i>Изучение основ оздоровительных систем физических упражнений в легкой атлетики и адаптивной физической культуре. Техника низкого старта. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</i>	2/56			2/56				<i>Поточный метод обучения</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут		Т	
29	<i>Улучшение морфофункционального состояния и повшения уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</i>	2/58			2/58				<i>Игровой и соревновательный метод</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут			

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 27/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий					Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации	Промежуточная аттестация							
	<i>Повторный бег на длинных отрезках 3 x 1000 м. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>												
30	<i>Техника выполнения упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. Кросс переменной по пересеченной местности 30 мин Прыжковые упр-я, спортивная игра</i>	2/60			2/60				<i>Методы наглядного воздействия</i>			МК	
31	<i>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для оздоровительной тренировки. Кросс до 3000м. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование в повторном беге 3-4x80-100 м.</i>	2/62			2/62				<i>Повторение упражнений с изменениями</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут		МГ	
32	<i>Влияние занятий физических упражнений на состояние функциональных систем организма: мышечную, костную, дыхательную, сердечнососудистую, нервную. Техника легкоатлетических упражнений. Повторный бег на средних отрезках 3-4 x 500-600 метр.</i>	2/64			2/64				<i>Метод регламентированного упражнения</i>	Зарядка, Прогулки 20-30 минут		ОИ	

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

МО-26 02 06-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 28/33

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, ч							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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											
		Объем образовательной программы в академических часах	в т. ч. по видам занятий				Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа					
Уроки, лекции	Лабораторные работы		Практические занятия	Курсовое проектирование	Консультации								
33	<i>Досдача нормативов по легкой атлетике Упражнения на гибкость. Итоговое занятие.</i>	2/66			2/66						Т		
	Итого за 2 семестр	66			66								
	Итого по дисциплине	117	2		115								

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

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;
- шурповерт;
- жилет страховочный MQ1;
- защита для корпуса Ж16АХ;
- комплект тренажеров;
- мат гимнастический 1x1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;

МО-26 02 05-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 30/33

- 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 26.02.06 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики».

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.

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

МО-26 02 05-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 31/33

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).

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,

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

МО-26 02 05-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 32/33

от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

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

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

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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; Р3, Тема 3.1, 3.2, 3.3; Р4, Тема 4.1, 4.2, 4.3; Р5	-защита презентации/доклад-презентации -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;

МО-26 02 05-ООД.06.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 33/33

		-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 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

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/.