



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

МО–23 02 07-ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А., Ли Р.А
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Чечеткина А.А.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2024

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

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	4
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	15
3.2 Информационное обеспечение обучения	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	17

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

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Цель: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенции:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются умения и знания:

Код формируемых компетенций	Уметь	Знать
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности

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

	коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	личности; основы проектной деятельности
ОК 06	описывать значимость своей профессии (специальности)	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07	составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 08	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения и 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.

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	180
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	180
<i>Самостоятельная работа</i>	
Промежуточная аттестация	

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/17

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
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
	2 КУРС	71			71								
	3 СЕМЕСТР	32			32								
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2			2			Оздоровительные упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	ОИ, Т		
1	<i>Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.</i>	2/2			2/2				<i>Зарядка, прогулка 20мин.</i>		<i>ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08</i>		
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12			Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	ОИ, Т		
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	4			4				СБУ	2	ОИ, Т		
2	<i>Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.</i>	2/4			2/4				<i>СБУ</i>		<i>ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08</i>		
3	<i>К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/6			2/6				<i>СБУ</i>				
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4				СБУ	2		ОИ, Т	
4	<i>К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.</i>	2/8			2/8				<i>СБУ и Спец. упр. прыгуна</i>				
5	<i>К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.</i>	2/10			2/10				<i>СБУ</i>				
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	4			4				СБУ	2	ОИ, Т		
6	<i>Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.</i>	2/12			2/12				<i>СБУ</i>				

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/17

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём 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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
7	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/14		2/14						СБУ			
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12		12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/16		2/16									
9	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/18		2/18									
10	К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2/20		2/20									
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22		2/22								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
12	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/24		2/24									
13	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/26		2/26									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6		6					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	

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

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28		2/28										ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
15	К/Н Подтягивание с положения виса (юн.,)с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.	2/30		2/30										
16	К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5-6 станций.	2/32		2/32										
Всего за 3 семестр		32		32										
4 СЕМЕСТР		39		36				3		Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин				
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		12		12					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/2		2/2										ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/4		2/4										
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/6		2/6										
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок		6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/8		2/8										ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/10		2/10										
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/12		2/12										

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/17

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём 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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12		12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
7	Поддача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/14		2/14									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/16		2/16									
9	К/Н подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Игра	2/18		2/18									
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
10	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/20		2/20									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
11	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/22		2/22									
12	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/24		2/24									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6		6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6		6						ОФП и СФП			
13	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10, 3*12, 3*15.	2/26		2/26									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
14	К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/28		2/28									
15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП	2/30		2/30									
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		9					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .	9		9						СБУ	2	ОИ, Т	

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

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/17

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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
16	Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.	2/32		2/32						СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
17	К/Н на 2000м. Беговой цикл. ОФП	2/34		2/34						СБУ			
18	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/36		2/36						СБУ			
	Самостоятельная работа № 1 Правила судейства легкой атлетики							3/3		СБУ			
	Всего за 4 семестр	39		39									
	5 СЕМЕСТР	27		26				1			2	ОИ, Т	
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6		6						СБУ			
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/2		2/2						СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4		2/4						СБУ			
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6		2/6						СБУ			
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/8		2/8						СБУ		ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП.	2/10		2/10						СБУ			
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/12		2/12						СБУ			
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4		4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём 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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/14		2/14				Оздоровительные упражнения				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/16		2/16				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	11		11									
9	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/18		2/18								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
10	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/20		2/20									
11	Страховка при падении, ОФП	2/22		2/22									
12	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/24		2/24									
13	Передняя и задняя подножка, ОФП Досдача нормативов за семестр.	2/26		2/26									
	Самостоятельная работа №2 Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах						1						
	Всего за 5 семестр	27		27									
	6 СЕМЕСТР	35		35									
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	16		16				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8		8					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/2		2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/4		2/4									
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/6		2/6									
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/8		2/8									
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом	8		8					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём 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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/10		2/10									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/12		2/12									
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14		2/14									
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16		2/16									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4		4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/18		2/18									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/20		2/20									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	6		6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/22		2/22									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
12	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/24		2/24									
13	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/26		2/26									
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6		6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
14	Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП	2/28		2/28						СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/30		2/30						СБУ			ОК01- ОК04, ОК08
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/32		2/32						СБУ			
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	3		3						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/34		2/34						СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	1/35		1/35						СБУ			
	Всего за 6 семестр	35		35									
	7 СЕМЕСТР	25		24				1					
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4		4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.	2/2		2/2					Оздоровительные упражнения				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
2	К/Н подтягивание с вися (юн.) подтягивание с нижней перекладины (дев.) Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.	2/4		2/4									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	6		6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
3	Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.	2/6		2/6									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
4	Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа. Ударная техника рук и ног.	2/8		2/8									
5	Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.	2/10		2/10									
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	8		8					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	8		8						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/17

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
		Объём образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
6	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/12		2/12									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
7	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/14		2/14									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
8	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/16		2/16									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
9	Ведение мяча, ведение мяча с броском с места и в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/18		2/18									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	7		7					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	7		7						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
10	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/20		2/20									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
11	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/22		2/22									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
12	К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков.	2/24		2/24									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
	Самостоятельная работа Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»							1/1					
	Всего за 7 семестр	25		25									
	8 СЕМЕСТР	19		18				1					
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	8		8					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
1	Захваты , броски, удержания. ОФП	2/2		2/2									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/4		2/4									
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.	2/6		2/6									

МО-23 02 07-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/17

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём 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										
		Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
4	Страховка при падении. Прыжки, кувырки, колесо	2/8		2/8								ОК01- ОК04, ОК08	
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	6		6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё								ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
5	Техника и совершенствование нижней подачи , нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/10		2/10								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
6	К/Н нижняя подача. Поддачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.	2/12		2/12									
7	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/14		2/14									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	5		5				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах								ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
8	Выполнение упражнений для развития мышц спины на тренажерах. Физическая подготовка с гантелями.	2/16		2/16								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
9	К/Н рывок гири 16 кг. Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног на тренажёрах.	2/18		2/18									
	Самостоятельная работа «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»						1/1						
	Всего за 8 семестр	19		19									
	Всего за 2-4 курсы	180		180									

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

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета:

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

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

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе не старше пяти лет с момента издания.

3.2.1 Основные печатные издания

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

Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).

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

Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

3.2.2. Основные электронные издания

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>

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

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

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

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

6.www.consultant.ru-Справочная правовая система «Консультант Плюс»

7.www.minfin.ru- Министерство Финансов.

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

8.www. Nalog 39. ru - Федеральная налоговая служба по Калининградской области

Для преподавателей:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

2. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84- ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

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

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

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: <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 	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		

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

<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 учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от 14.05.2024 г.).

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