



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

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

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по специальности

35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

МО – 35 02 09 - СГ.04 РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Е.А. Головнева
Н.А. Судьбина

ГОД РАЗРАБОТКИ
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ

2024

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/16

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:	Ошибка! Закладка не определена.
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ Ошибка! Закладка не определена.	

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла плана ООП СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.09 «Водные биоресурсы и аквакультура».

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

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

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

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

1.3 Обоснование часов вариативной части ОП-П

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

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/16

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

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
--------	---	----------------------	-------------	---

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/16

	указаны ПК)			
15	-	Круговая тренировка 5-6 станций. Силовые упражнения на силу рук и ног. ОФП на тренажерах	2/2	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика, проводится для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике, Волейболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
		РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ	16	
16	-	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/2	
17	-	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/2	
18	-	К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2/2	
19	-	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/2	
20	-	К/Н верхняя поддача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/2	
21	-	К/Н нижняя поддача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/2	
22	-	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра. К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры.	2/2	
23	-	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/2	
24		Сдача к/н за семестр.	2/2	
25		Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая поддача, прием с поддачи, розыгрыш в учебной игре	2/2	
26		к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после поддачи в учебной игре	2/2	
		Итого	54	

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/16

Код	Наименование личностных результатов
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 14	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	0
Практическое занятие	122
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)	

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/16

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
		122			116				6					
	3 СЕМЕСТР	20			20									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			10					Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2		
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2			2/2						СБУ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08	
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/4			2/4						СБУ			
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование .Подвижн. игры	2/6			2/6						СБУ			
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8						СБУ			
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10			2/10						СБУ			
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		
6	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/12			2/12						ОФП		ОК 08	

Продолжение

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/16

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
7	<i>К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине</i>	2/14			2/14					<i>Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30</i>			<i>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08</i>
8	<i>Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я</i>	2/16			2/16					<i>Приседания 2*30</i>			
9	<i>К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость</i>	2/18			2/18					<i>ОФП</i>			
10	<i>Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах. К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями</i>	2/20			2/20					<i>Отжимания 3*15</i>			
Итого за 3 семестр		20			20								
4 СЕМЕСТР		30			30								
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		20			20				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		
Тема 1.1 Волейбол		8			8					ОФП и СФП			
1	<i>Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра</i>	2/22			2/2					<i>ОФП и СФП</i>			<i>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08</i>
2	<i>к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра</i>	2/24			2/4					<i>ОФП и СФП</i>			
3	<i>Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре</i>	2/26			2/6					<i>ОФП и СФП</i>			
4	<i>к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре</i>	2/28			2/8					<i>ОФП и СФП</i>			

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/16

Продолжение

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

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/16

Продолжение

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

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/16

Продолжение

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										
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
8	К/Н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.	2/6 6			2/16					СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08
9	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты	2/6 8			2/18					СБУ			
10	К/Н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/7 0			2/20					СБУ			
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	8			8				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	3		
11	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/7 2			2/22					ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 22, ОК 08
12	К/н- лазание по канату на скорость. Подъмы силой, певоротом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/7 4			2/24					Отжимания 3*15			
13	К/Н Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.	2/7 6			2/26					Приседания 2*30			
14	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/7 8			2/28					Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
	Итого за 5 семестр	28			28								

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/16

Продолжение

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				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
6 СЕМЕСТР		44			38				6					
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		22			18				6	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	3		
Тема 2.1 Волейбол		12			8				6					
1	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/8 0			2/2						ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом	2/8 2							2/2					
2	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/8 4			2/24						ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах	2/8 6							2/4					
3	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/8 8			2/6						ОФП и СФП			
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»	2/9 0							2/6					
4	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/9 2			2/8						ОФП и СФП			

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/16

Продолжение

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

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/16

Продолжение

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

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/16

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир

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

Оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

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

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

3.2.2 Дополнительные источники

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

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

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	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		
знания: <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 	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/