



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

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

МО–09 02 06-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Кругленя В.Ю.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2024

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/29

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2 Содержание дисциплины	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	26
3.1 Материально-техническое обеспечение:	26
3.2 Учебно-методическое обеспечение	27
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	29

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/29

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла учебного плана ООП СПО в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, 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

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 ОК	Уметь	Знать
ОК 8	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.

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

Вариативная часть не предусмотрена.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	168	168
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа		-
Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	168	168

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/29

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий									
		Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация					
	2-4 КУРС	168			168							
	2 КУРС	70			68							
	3 СЕМЕСТР	32			32							
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2			2			Оздоровительные упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
1	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.	2/2			2/2			Общеразвив. упр	Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12			Физический комплекс	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка	2	МГ,КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/29

										упражнения	15мин, ОФП			
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	4			4						СБУ	2	КИ,ИИ	
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					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	<i>К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/6			2/6					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/29

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4					СБУ	2	КИ, ИИ	
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				Спец. упр	СБУ и Спец. упр. прыгуна			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	<i>К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.</i>	2/10			2/10				Спец. упр	СБУ			
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	4			4					СБУ	2	КИ, ИИ	
6	<i>Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.</i>	2/12			2/12				Спец. упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	<i>К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.</i>	2/14			2/14				Спец. упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12			12				Физически й комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ГИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6			6					ОФП и СФП	2		

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/29

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					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
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					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
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					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6			6				ОФП и СФП	2			
11	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22			2/22				Спец. упр	ОФП и СФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
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				Спец. упр	ОФП и СФП	ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
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				Спец. упр	ОФП и СФП	ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ГИ, МГ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6			6					ОФП и СФП	2		
14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28			2/28				Тренаж. устр	ОФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
15	К/Н Подтягивание с положения виса (юн.,) с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения	2/30			2/30				Спец. инвент	ОФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/29

	<i>упражнений для развития мышц пресса.</i>													
16	<i>К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.</i>	2/32			2/32					Спец.инвент	ОФП			<i>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</i>
	Всего за 3 семестр	32			32									

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 10/29

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа		Консультации					
4 СЕМЕСТР		38			38								
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин ОФП и СФП	2	МГ, ГИ, ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6			6					ОФП и СФП	2		
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/34			2/2				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/36			2/4				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/38			2/6				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок	6			6					ОФП и СФП	2		
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/40			2/8				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/29

5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/42			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/44			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/29

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	6			6					ОФП и СФП	2			
7	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/46			2/14				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/48			2/16				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
9	К/Н подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Игра	2/50			2/18				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6			6					ОФП и СФП	2			
10	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/52			2/20				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
11	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/54			2/22				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/29

12	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/56			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	12			12					Физически й комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ГИ,МГ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	12			12						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.	2/58			2/26					Тренаж.цстр	Пресс 3*20		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
14	К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/60			2/28					Спец.инвент	Подтягивание 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/29

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка	2/62			2/30				Спец.инвент	Планка 3*1мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
16	Выполнения упражнений для развития пресса, пресс с доски. ОФП на тренажерах.	2/64			2/32				Спец.инвент	Приседания 3*25	ИИ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
17	К/Н прыжки через скакалку. Круговая тренировка. ОФП на тренажерах	2/66			2/34				Спец.инвент	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
18	К/Н обруч. Кроссфит. ОФП	2/68			2/36				Спец.инвент	Подтягивание 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
19	«Здоровый образ жизни»	2/70			2/38					реферат			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	Всего за 2 семестр	38			38									
	3 КУРС	70			70									
	5 СЕМЕСТР	32			32						2			
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ,КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6					СБУ				
1	Теоретические сведения техники бега на короткие	2/72			2/2				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2,	

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/29

	дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.													ЛР 9, ОК 08
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/74			2/4					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/76			2/6					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	6			6						ОФП и СФП	2		
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/78			2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП.	2/80			2/10					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/82			2/12				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	10			10				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/29

									й				
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	10			10					ОФП и СФП	2		
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/84			2/14				Оздор.упр	ОФП и СФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/86			2/16				Тренаж.устр	ОФП и СФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
9	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/88			2/18				Тренаж.устр	ОФП и СФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
10	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/90			2/20				Спец.инвент	ОФП и СФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
11	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/92			2/22				Тренаж.устр	ОФП и СФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	10			10				Физически й комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/94			2/24				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/96			2/26				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
14	Страховка при падении, ОФП	2/98			2/28				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/100			2/30				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

Номер занятия (сквозная)	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 компетенции и личностных результатов, формируемые которыми способствует
		образовательной программы	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час		Самостоятельная работа				
в т. ч. по видам занятий	УП		ТО	СН					

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/29

			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа							
16	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/102			2/32				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 5 семестр	32			32								
	6 СЕМЕСТР	38			38								
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	16			16				Физически й комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ГИ,К И	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8			8					ОФП и СФП	2		
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/104			2/2				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/106			2/4				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/108			2/6				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/110			2/8				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом	8			8					ОФП и СФП	2		
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/112			2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 18/29

6	<i>Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра</i>	2/114			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	<i>К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры</i>	2/116			2/14					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	<i>К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра</i>	2/118			2/16					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

*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 работы	Практические занятия	Курсовая работа		Консультации					
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4			4					ОФП и СФП	2		
9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/120			2/18				Спец.инвент	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/122			2/20				Спец.инвент	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	6			6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/124			2/22				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 20/29

12	<i>К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения</i>	2/126			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	<i>Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик</i>	2/128			2/26					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			14					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6						ОФП и СФП	2		
14	<i>Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП</i>	2/130			2/28					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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 работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/132			2/30				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/134			2/32				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	8			8					ОФП и СФП	2	КИ	
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/136			2/34				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	2/138			2/36				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
19	До сдачи к/н за семестр. Подведение итогов. Спортивная игра.	2/140			2/38				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 6 семестр	38			38								
	4 КУРС	28			28								
	7 СЕМЕСТР	16			16								
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на	4			4					ОФП и СФП	2		

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/29

	тренажерах												
1	Теоретические сведения . Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса..	2/142			2/2					Оздор.упр	ОФП и СФП		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	К/Н подтягивание с вися (юн.)подтягивание с нижней перекладины (дев.)Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.	2/144			2/4					Спец.инвент	ОФП и СФП	ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 23/29

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации						
3	Комплекс ОРУ в ритме. Совершенствование техники отжиманий, от поверхности 50см(дев) и брусья (юн.)	2/14 6			2/6			Общеразвив. упр., тренажерные устройства	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
4	Общеразвивающие упражнения. К/Н Отжимания дев. 50см от пола, юн. отжимания на брусьях. Совершенствование техники вращения обруча(дев.), упражнения с гантелями (юн.)	2/14 8			2/8			Спец.инвентарь	Обруч 2*5 мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
5	Упражнения в паре с партнером. Выполнение ОРУ. Упражнения с обручем (девушки). К/Н вращение обруча (дев).	2/15 0			2/10			Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
6	Упражнения с гирями 16кг. Освоение техники упражнений на плечевой пояс. Совершенствование прыжков ч/скакалку на скорость.	2/15 2			2/12			Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
6	Вращение обруча. ОФП на тренажерах. К/Н прыжков ч/скакалку.(дев).Рывок гири 16кг. (юн.)	2/15 4			2/14			Спец.инвентарь	Планка 3*30сек			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
7	«Вредные привычки, и их воздействие на организм».	2/15 6			2/16				сообщение			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
Всего за 7 семестр		16			16								

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/29

8 СЕМЕСТР		14		14										
РАЗЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА		6		6						Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
1	Захваты , броски, удержания. ОФП	2/15 8		2/2						Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/16 0		2/4						Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.	2/16 2		2/6						Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 25/29

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								
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	6			6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	6			6					ОФП и СФП	2			
5	Техника и совершенствование нижней подачи, нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/164			2/8				Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
6	К/Н нижняя подача. Поддачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.	2/166			2/10				Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
7	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/168			4/14				Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08	
	Всего за 8 семестр	14			14									
	Всего за 2-4 курсы	168			168									

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

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение:

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 35*12;
- домик WILLERBY GRANADA 34*10;
- 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;
- шуруповерт;
- жилет страховочный MQ1;

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

- защита для корпуса Ж16АХ;
- комплект тренажеров;
- мат гимнастический 1*1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;
- насос;
- насос РС-29-4;
- перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами;
- тренажер для ног (сгибание-разгибание);
- шлем боксерский классический, кожа;
- рукоход;
- канат горизонтальный, вертикальный;
- скамьи для пресса наклонные;
- козел;
- комплекс силовых тренажеров;
- мишень для дартса;
- грифы;
- блины от 1,5 до 50 кг;
- перекладины гимнастические;
- гири от 18 до 64 кг;
- зеркала;
- 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)

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 [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2024 -(Среднее проф. образование).
- 2.Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2024. - 256 on-line : on-line . - (Среднее профессиональное образование).

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 28/29

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

3.2.2 Дополнительные источники:

- 1.Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2022.
- 2.Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021
- 3.Андрюхина, Т. В. Физическая культура: 10-11 классы : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020.
- 4.Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020.. - (Высшее образование. Бакалавриат).

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.
Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 29/29

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/.