



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

15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

МО–15 02 06-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А., Ли Р.А
Никишин М.Ю.
2024

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/19

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	18

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/19

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является частью и социально-гуманитарного цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям).

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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

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 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 ПК, ОК	Уметь	Знать
------------	-------	-------

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать 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 р
ОК 02	– определять задачи для поиска информации; – определять необходимые источники информации; – планировать процесс поиска; – структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации; – оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; – приемы структурирования информации; – формат оформления результатов поиска информации
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 терминология; – возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	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.	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения и характерными для данной специальности

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/19

1.3 Обоснование часов вариативной части ОП-П

Вариативная часть не предусмотрена

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/19

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа						
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа								
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	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					Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
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	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/4			2/4					СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/6			2/6					СБУ				
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.		4			4					СБУ	2	ОИ, Т		
4	К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.	2/8			2/8					СБУ и Спец.упр. прыгуна				
5	К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.	2/10			2/10					СБУ				
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.		4			4					СБУ	2	ОИ, Т		
6	Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/12			2/12					СБУ				
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	Ежедневные кроссы по 20	2	ОИ, Т		

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/19

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 в т. ч. по видам занятий						Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
										упражнений	мин Разминка 15мин			
	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. Поддача 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	Поддача 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	
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									

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/19

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						Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
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									
	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	

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/19

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 в т. ч. по видам занятий						Самостоятельная работа						
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация							
7	Подача 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 подъёма 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		
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									3/3	СБУ				

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/19

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 в т. ч. по видам занятий						Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	атлетики													
	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	
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									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	11			11					Физический комплекс	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/19

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 в т. ч. по видам занятий						Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
										упражнений				
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	
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	2/16			2/16									

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/19

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 в т. ч. по видам занятий						Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	владения баскетбольным мячом. Учебная игра													
	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, ОК01- ОК04, ОК08
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/30			2/30						СБУ			
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			

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/19

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 в т. ч. по видам занятий						Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	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	
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									
8	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/16			2/16									
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

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/19

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 в т. ч. по видам занятий						Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
	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. Подача 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									
12	К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков.	2/24			2/24									
	Самостоятельная работа Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»								1/1					ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
	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, ОК01- ОК04, ОК08
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									
4	Страховка при падении. Прыжки, кувырки, колесо	2/8			2/8									
	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									

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/19

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						Самостоятельная работа					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа	Консультации	Промежуточная аттестация						
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 тренажерах.	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-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/19

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Технические средства обучения и программное обеспечение: согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

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

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

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

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

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

5. 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>

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.17/19

4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>
6. www.consultantru.ru-Справочная правовая система «Консультант Плюс»
7. www.minfin.ru- Министерство Финансов.
8. www.Nalog39.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".

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.18/19

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		
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 учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент образовательной программы по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

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

Председатель методической комиссии _____ / Е.А. Головнева/

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.19/19