



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

УТВЕРЖДАЮ
Зам.начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины
специальности
26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

МО - 26.02.06.ОГСЭ.05.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Никишин М.Ю.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2021

Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 26.02.06. «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,
- основы здорового образа жизни

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;


ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	156
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/21


2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
3 Семестр		32			32			64			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										2	ОИ, Т
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2			2/2				Лекция, собеседование		
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом					4/4					
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта	2/4			2/4				Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м	
3	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/6			2/6						
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах					4/8					
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8						
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10			2/10						
6	Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12			2/12				Упр. на пресс, отжимания		
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»					4/12					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/21


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная						
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная				
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12		17		29			2	ОИ, Т
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14			2/14								
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике						5/17						
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине -	2/16			2/16								
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/18			2/18								
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»						5/22						
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20			2/20								
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22			2/22								
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24			2/24				объяснение				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/21


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная						
		всего	в т. ч. по видам занятий										
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная					
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	8			8		9		17		Упр. на пресс	2	ОИ, Т
	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя прямая подача. Учебная игра	2/26			2/26						отжимания		
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.						5/27						
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/28			2/28						приседания выпрыгивания		
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30			2/30								
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»						5/32						
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/32			2/32								
	Итого за 3 семестр	32			32		32		64				

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/21


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная						
		всего	в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная				
4 СЕМЕСТР		52			52		52		104				
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ												
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол	2/2			2/2							2	ОИ, Т
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.	2/4			2/4				5/5				
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6								
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.	2/8			2/8								
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10				5/15				
6	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре	2/12			2/12								

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/21


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое проектирование	консультации	максимальная						
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14		15		29		2	ОИ, Т
7	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/14			2/14							
8	Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/16			2/16					Упр на пресс, Руки, ноги гибкость		
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики						5/20					
9	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/18			2/18							
10	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/20			2/20							
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.						5/25					
11	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/22			2/22							
12	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/24			2/24				объяснение			
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физической воспитании»						5/30					
13	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/26			2/26				разучивание			

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/21


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16			16		13		29		2	ОИ, Т
14	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/28			2/28						кроссы	
15	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/30			2/30							
	Самостоятельная работа №7: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»						5/35					
16	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/32			2/32							
	Самостоятельная работа № 8 «Плавание. Способы. Техника безопасности».						5/40					
17	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/34			2/34							
18	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палочки	2/36			2/36							
19	Совершенствование передачи эстафетной палочки	2/38			2/38							
	Самостоятельная работа № 9 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»						5/45					
20	Прыжковые упр-я, ОФП на гимнастическом ядре	2/40			2/40							
21	Досдача нормативов по л/а. Спортивные игры	2/42			2/42							
22	Низкие старты 4-5 x 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки	2/44			2/44							
	Самостоятельная работа №10 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»						4/49					

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/21


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование	консультации	максимальная				
	ГИМНАСТИКА										
23	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не</i>	2/46			2/46						
24	<i>Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>	2/48			2/48						
25	<i>К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине</i>	2/50			2/50						
	Самостоятельная работа №11 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»					3/52					
26	<i>Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость.</i>	2/52			2/52						
	Итого за 4 семестр	52			52			104			

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/21


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
5 СЕМЕСТР		32			32		32		64			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА												
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/2			2/2							
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а	2/4			2/4							
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»	2/6			2/6							
	Самостоятельная работа №1 Совершенствование техники бега.					4/4						
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстафетной палочки. Заминка 1000 м.	2/8			2/8							
5	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты	2/10			2/10							
6	К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12			2/12							
	Самостоятельная работа №2 Оздоровительный бег					4/8						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/21

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ										
7	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/14			2/14						
	Самостоятельная работа № 3: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»					4/12					
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, с переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/16			2/16						
	Самостоятельная работа №4 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости					4/16					
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/18			2/18						
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/20			2/20						
	Самостоятельная работа №5: Развитие силы и силовой выносливости.					4/20					
11	Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х	2/22			2/22						
12	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/24			2/24						
	Самостоятельная работа №6 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»					4/24					


	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/21

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	8			8		7	15			
13	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/26			2/26						
14	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/28			2/28						
	Самостоятельная работа №7: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.					4/24					
15	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/30			2/30						
16	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре. Совершенствование изученных технических приемов в Учебной игре	2/32			2/32						
	Самостоятельная работа №8 Гимнастика атлетическая Сам. работа: «Восстановление организма после физических и умственных нагрузок»					4/32					
	Итого за 5 семестр	32			32		32	64			


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
6 СЕМЕСТР		32			32		32		64			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»											
1	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в футбол	2/2			2/2						2	ОИ,Т
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне Самостоятельная работа № 2 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	2/4			2/4				4/4			
3	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/6			2/6				4/8			
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой Самостоятельная работа №3. Олимпийские зимние виды спорта	2/8			2/8				4/12			
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/10			2/10							
6	Совершенствование полученных навыков в двусторонней игре Самостоятельная работа № 4 «Элементы единоборств»	2/12			2/12				4/16			

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.17/21


Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ									2	ОИ, Т
7	Теорет. Сведения. Упр-я с гири. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/14			2/14						
	Самостоятельная работа №5 Летние олимпийские виды спорта»					4/20					
8	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусках, подъемы на перекладине, ОФП	2/16			2/16						
	Самостоятельная работа № 6 «Бадминтон»					3/23					
9	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусках, ОФП на тренажерах -	2/18			2/18						
10	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекл. Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренир-ка	2/20			2/20						
	Самостоятельная работа № 7«Скейтборд»					3/26					
11	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, с переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/22			2/22						
12	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость	2/24			2/24						
	Самостоятельная работа № 8« Настольный теннис»					3/29					
13	К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/26			2/26						

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.18/21

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА											
14	Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна Самостоятельная работа № 9«Дартс»	2/28			2/28							
15	Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/30			2/30							
16	К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра	2/32			2/32							
	Итого за 6 семестр	32			32		32		64			

	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
Файл: МО-26.02.06.ОГСЭ.05.РП	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.19/21

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование		консультации	максимальная			
8 СЕМЕСТР		8			8			16			
<i>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</i>										2-3	
1	<i>Теор-кие св-ния. Упр-я с гантелями и гириями. Лазание по рукоходу и канату на выносливость. ОФП на тр-х</i>	2/2			2/2						
2	<i>Лазание по рук-ду с заданиями, подъемы на переклад.</i>	2/4			2/4						
	Самостоятельная работа №1 «Укачивание, его профилактика и лечение»					4/4					
	<i>Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП</i>	2/6			2/6						
	Самостоятельная работа №2 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».					4/4					
4	<i>К/н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой, п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х</i>	2/8			2/8						
Итого за 8 семестр		8			8			16			
Итого по дисциплине:		156			156			312			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал №3 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.</p> <p>Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. 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; 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.</p> <p>Спортивный зал №3 Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p>
	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.
	Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Vaikal, Stoeger, M3, MP. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
3.Технические средства обучения	

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2017.
	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2016
<i>Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ</i>	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Кардарики, 2005
	Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе *проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточная аттестация*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни	ОК 2,3, 6, 7	Выполнение индивидуальных заданий, промежуточная аттестация
Освоенные умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2, 3, 6, 7	Выполнение группой поточно и индивидуально, промежуточная аттестация