



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

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

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**МО-09 02 07-ОГСЭ.05. РП**

РАЗРАБОТЧИК

И.В. Ишбулдина

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

А.М.Бакулин

ГОД РАЗРАБОТКИ

2022

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/16

## Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании .....	15

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/16

## 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация «Специалист по информационным системам».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются общие компетенции

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<b>Умения:</b> 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	<b>Знания:</b> 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

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 у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

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 ;

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/16

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.
------	---

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
<b>Объем образовательной программы(всего)</b>	<b>178</b>
<b>*Нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе:</b>	<b>178</b>
<i>уроки</i>	-
<i>лабораторные работы</i>	-
<i>практические занятия</i>	<b>178</b>
<i>консультации</i>	-
<i>промежуточная аттестация(дифференцированный зачет, зачет)</i>	-
<b>*Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/16

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	общий объем образовательной программы, час						Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак. час.	объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий									
		Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации	Промежуточная аттестация					
	<b>2-4 КУРС</b>	<b>178</b>		<b>178</b>								
	<b>2 КУРС</b>	<b>78</b>		<b>78</b>								
	<b>3 СЕМЕСТР</b>	<b>32</b>		<b>32</b>								
	<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>12</b>		<b>12</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2		2/2				Общеразв.уп р	Зарядка, прогулка 20мин.			
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/4		2/4				Общеразв.уп р	СБУ			
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование .Подвижн. игры	2/6		2/6				Общеразв.уп р	СБУ и Спец.упр. прыгуна		ОИ	
4	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8		2/8				Общеразв.уп р	СБУ и Спец.упр. прыгуна			
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты. Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10		2/10				Общеразв.уп р	СБУ			
6	К/Н в беге на 3000 м.Упр. на гибкость и прыжковые. ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра	2/12		2/12				Спец.инвен.	СБУ		ОИ	

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/16

<b>РАЗДЕЛ 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>		<b>12</b>	<b>12</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>МГ, ИИ</b>	
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. Зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14	2/14					Спец.инвент.	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, перево ротом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/16	2/16					Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин			
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я.	2/18	2/18					Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек			
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20	2/20					Спец.инвент.	Пресс 3*20			
11	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22	2/22					Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями. Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24	2/24					Спец.инвент.	Отжимания 3*20			
<b>РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>8</b>	<b>8</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>МГ, КИ</b>	
13	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра	2/26	2/26					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
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					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30	2/30					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
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					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>32</b>	<b>32</b>									
<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>46</b>	<b>46</b>									
<b>РАЗДЕЛ 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-БАСКЕТБОЛ</b>		<b>14</b>	<b>14</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>МГ, КИ</b>	

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/16

1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2		2/2				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4		2/4				Спец.инвент.	ОФП и СФП			
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6		2/6				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8		2/8				Спец.инвент.	ОФП и СФП			
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10		2/10				Спец.инвент.	ОФП и СФП			
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра	2/12		2/12				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
7	Совершенствование полученных техн-х навыков в игре	2/14		2/14				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
	<b>РАЗДЕЛ 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ</b>	<b>32</b>		<b>28</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>МГ, ИИ</b>	
8	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/16		2/16				Спец.инвент.	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/18		2/18				Общеразв.упр	Обруч 2*5 мин			
10	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/20		2/20				Тренаж.устр Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек			
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22		2/22				Спец.инвент. Тренаж.устр.	Пресс 3*20			
12	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/24		2/24				Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			
13	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах	2/26		2/26				Тренаж.устр.	Отжимания 3*20			
14	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/28		2/28				Общеразв.упр	Отжимания 3*20		ОИ	
15	Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек. Досдача силовых нормативов по гимнастике	2/30		2/30				Тренаж.устр.	Обруч 2*5 мин			
16	Упр-я с гантелями, гириями. Отжимания на брусьях, Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на трен-х	2/32		2/32				Тренаж.устр.	Скакалка 3*30сек			

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/16

17	К/н- лазание по рукоходу с заданиями.	2/34		2/34			спец.упр	Отжимания 3*20			
18	Отжимание в упоре на брусьях, комплекс круговой тренировки	2/36		2/36			Спец. инвентарь	Обруч 2*5 мин			
19	Рывок гири. Лазание по канату на выносливость К/н-лазание по канату на выносливость. Рывок гири	2/38		2/38			Общеразв.уп р	Скакалка 3*30сек			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 088
20	Отжимание на брусьях сериями, ОФП на тренажерах	2/40		2/40			Тренаж.устр	Пресс 3*20			
21	Отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. Рывки гири	2/42		2/42			Спец.упр	Планка 3*30сек			
22	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах. Спортивная игра.	2/44		2/44			Тренаж.устр	Отжимания 3*20		ОИ	
23	Досдача К/Н за 2 курс обучения. Подведение итогов	2/46		2/46			Общеразв.уп р	Отжимания 3*20			
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>46</b>		<b>46</b>							
<b>Итого за 2 курс</b>		<b>78</b>		<b>78</b>							
<b>3 КУРС</b>		<b>72</b>		<b>72</b>							
<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>32</b>		<b>32</b>						2	
<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>12</b>		<b>12</b>			<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>		2	<b>КИ, ИИ</b>
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</b>		<b>6</b>		<b>6</b>				<b>СБУ</b>			
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			Общеразв.уп р	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4		2/4			Общеразв.уп р	СБУ			
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6		2/6			Общеразв.уп р	СБУ			
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>		<b>6</b>		<b>6</b>				<b>ОФП и СФП</b>		2	
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/8		2/8			Общеразв.уп р	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.	2/10		2/10			Общеразв.уп р	СБУ			
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/12		2/12			Общеразв.уп р	СБУ			
<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>		<b>10</b>			<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>		2	<b>КИ</b>

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



МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/16

	<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>10</b>			<b>10</b>						<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/14			2/14					Оздоровительные упражнения				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/16			2/16					Тренаж.устр				
9	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/18			2/18					Тренаж.устр				
10	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/20			2/20					Спец.инвент				
11	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/22			2/22					Тренаж.устр				
	<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>	<b>10</b>			<b>10</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
12	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/24			2/24					Спец.упр			ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/26			2/26					Спец.упр			ИИ	
14	Страховка при падении, ОФП	2/28			2/28					Спец.упр			ИИ	
15	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/30			2/30					Спец.упр			ИИ	
16	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/32			2/32					Спец.упр			ИИ	
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>32</b>			<b>32</b>									
	<b>6 СЕМЕСТР</b>	<b>40</b>			<b>40</b>									
	<b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>	<b>16</b>			<b>16</b>					<b>Физ. комплекс упр.</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ГИ,КИ</b>	
	<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>8</b>			<b>8</b>						<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/2			2/2					Спец.упр				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.	2/4			2/4					Спец.упр				
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/6			2/6					Спец.упр				
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/8			2/8					Спец.упр			ОИ	
	<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом</b>	<b>8</b>			<b>8</b>						<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/16

5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/10			2/10				Спец.упр			ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/12			2/12				Спец.упр			ОИ	
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14			2/14				Спец.упр				
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16			2/16				Спец.упр			ОИ	
<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>4</b>			<b>4</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
<b>Тема 5.1 Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>		<b>4</b>			<b>4</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		
9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/18			2/18				Спец.инвент				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/20			2/20				Спец.инвент				
<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>		<b>6</b>			<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/22			2/22				Общеобр.упр				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/24			2/24				Общеобр.упр				
13	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/26			2/26				Общеобр.упр				
<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>14</b>			<b>14</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</b>		<b>6</b>			<b>6</b>					<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		
14	Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП	2/28			2/28				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/30			2/30				Спец.упр	СБУ			
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/32			2/32				Спец.упр	СБУ			

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/16

	<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>						<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/34		2/34					Общеразв.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	2/36		2/36					Общеразв.упр	СБУ			
19	Повторный бег 3*400м через 500м трусцы. До сдачи контрольных нормативов за семестр. Подведение итогов	2/38		2/38					Общеразв.упр	СБУ			
20	До сдачи контрольных нормативов за 6 семестр. Подведение итогов за 3 курс	2/40		2/40						СБУ			
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>40</b>		<b>40</b>									
	<b>Всего за 3 курс</b>	<b>72</b>		<b>72</b>									
	<b>4 КУРС</b>	<b>28</b>		<b>28</b>									
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>16</b>		<b>16</b>									
	<b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>	<b>4</b>		<b>4</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
	<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>4</b>		<b>4</b>						<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		
1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.	2/2		2/2					Оздоровительные упражнения				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.	2/4		2/4					Общеразв.упр			ИИ	
	<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
3	Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.	2/6		2/6					Спец.упр				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
4	Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа. Ударная техника рук и ног.	2/8		2/8					Спец.упр				
5	Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.	2/10		2/10					Спец.упр				
	<b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>	<b>8</b>		<b>8</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>ГИ, КИ</b>	
	<b>Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>8</b>		<b>8</b>						<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>		
6	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/12		2/12					Общеразв.упр			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 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/16

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				Общеразв.уп р			ОИ
8	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/16		2/16				Общеразв.уп р			ОИ
<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>16</b>		<b>16</b>							
<b>8 СЕМЕСТР</b>		<b>12</b>		<b>12</b>							
<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>		<b>8</b>		<b>8</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>
1	Захваты, броски, удержания. ОФП	2/2		2/2				Спец.упр			ИИ
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/4		2/4				Спец.упр			ИИ
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамьи.	2/6		2/6				Спец.упр			ИИ
<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>6</b>		<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>
<b>Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё</b>									<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>	
5	Техника и совершенствование нижней подачи, нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/8		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.	2/10		2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ
7	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/12		2/12				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ
<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>12</b>		<b>12</b>							
<b>Всего за 2-4 курсы</b>		<b>178</b>		<b>178</b>							

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/16

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	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.
	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 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.
	Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.
	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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/16

	Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, МЗ, МР. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
3. Технические средства обучения	Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Программное обеспечение: Kaspersky Total Space Security Russian Edition, Госконтракт № 13/18АВ от 23.01.2018 --- действительно до в. 25.04.2024 г.

### 3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.
	Андоюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 классы: учебник/Т.В. Андоюхина, Н.В. Третьякова.- Москва: Русское слово,2020.-176с. (ФГОС Информационная школа)
	Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).
	Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноРус, 2021.- on-line
	Виленский, М. Я Виленский. - М. : КНОРУС, 2021.-214 on-line. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я.
	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: <a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a> (дата обращения: 31.10.2021).
Дополнительные	1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/475342">https://urait.ru/bcode/475342</a> (дата обращения: 31.10.2021).
	2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471143">https://urait.ru/bcode/471143</a> (дата обращения: 31.10.2021).
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/16

### Продолжение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», <a href="https://www.book.ru">https://www.book.ru</a>
	ЭБС «ЮРАЙТ» <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>
	ЭБС «Академия», <a href="https://www.academia-moscow.ru">https://www.academia-moscow.ru</a>
	Издательство «Лань», <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <a href="https://www.biblioclub.ru">https://www.biblioclub.ru</a>
Интернет сайты	
Периодические издания	

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>умения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> </ul>	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.
<b>Результаты обучения</b> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
<b>знания:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	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 рабочей программе и ее согласовании

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.05 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/16

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры»

Протокол № 9 от «18» мая 2022 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_/К.С.Иваненко/