



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

Утверждаю
Врио заместителя начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.Ю.Никишин

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

МО–23 02 01-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А., Ли Р.А

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2026

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/13

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..3	
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....4	
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ12	
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ12	
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ13	

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/13

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	-выполнять приемы различных физических упражнений в целях поддержания здорового образа жизни
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- выполнять физические упражнения как самостоятельно, так и в команде
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-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/13

1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
3 семестр			32	Включение дополнительных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика, проводится для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике, Волейболу, Баскетболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			16	
1		Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2	
2		Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта	2/4	
3		Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/6	
4		Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8	
5		Специальные беговые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н эстафета 4*100м. Спортивная игра.	2/10	
6		Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/12	
7		Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра	2/14	
8		Заминочный бег 400 через 100 метров ходьбы. До сдачи К/К по легкой атлетике. Спортивная игра.	2/16	
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ			16	
9		Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренажерном зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/18	
10		К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/20	
11		Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/22	
12		К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/24	
13		Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/26	
14		К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/28	
15		Изучение правил и техники лазания по рукоходу. Силовые упражнения на развития мышц рук и плечевого пояса.	2/30	
16		К/Н рукоход. ОФП на тренажерах.	2/32	
Итого за 3 семестр			32	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ.
--	---------------	-----------------------

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/13

		подготовки
Учебные занятия		
Практические занятия	106	106
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа	6	
Консультации		
Промежуточная аттестация в <i>форме</i> (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	112	106

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/13

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем	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	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	2-4 КУРС	112			106				6					
	2 КУРС	76			70				6					
	3 СЕМЕСТР	34			34									
	Вариативная часть: Легкая Атлетика	32			34									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16			16					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2			2/2					Общеобр.упр	СБУ			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 01,04,08
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта	2/4			2/4					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
3	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/6			2/6					Общеобр.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 2322, ОК 08
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.7/13

5	Специальные беговые упражнения. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н эстафета 4*100м. Спортивная игра.	2/10			2/10					Спец.упр				ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
6	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/12			2/12					Общеобр.упр	СБУ			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
7	Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра	2/14			2/14					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
8	Заминочный бег 400 через 100 метров ходьбы. До сдачи К/К по легкой атлетике. Спортивная игра.	2/16			2/16								ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	18			18					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
9	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренажерном зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/18			2/18					Общеобр.упр	Пресс 3*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
10	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/20			2/20					Спец.инвент.	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
11	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/22			2/22					Спец.инвент.	Планка 3*30сек			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
12	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/24			2/24					Спец.инвент.	Пресс 3*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК01,04, 08
13	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/26			2/26					Спец.инвент.	Пресс 3*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
14	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/28			2/28					Общеобр.упр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
15	Изучение правил и техники лазания по рукоходу. Силовые упражнения на развития мышц рук и плечевого пояса.	2/30			2/30					Общеобр.упр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
16	К/Н рукоход. ОФП на тренажерах.	2/32			2/32					Общеобр.упр	Планка 3*30сек			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
17	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.	2/34			2/34					Общеобр.упр	Пресс 3*30		ИИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.8/13

									р				9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
	Итого за 3 семестр	34			34								
	4 СЕМЕСТР	42			36			6					
	Вариативная часть: Волейбол, Баскетбол и Гимнастика	32			32								
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ	18			12			6	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, МГ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
1	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Учебная игра	2/36			2/2				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 01,04, 08
	Самостоятельная работа №1. Изучение правил по волейболу.	3/39						3/3		сообщение			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
2	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/41			2/4				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
3	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/43			2/6				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
	Самостоятельная работа №2. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»	3/46						3/3		сообщение			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 01,04, 08
4	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/48			2/8				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
5	к/н игра в парах через сетку. Специальные упражнения. Учебная игра.	2/50			2/10							ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
6	До сдачи к/н по волейболу. Спортивная игра	2/52			2/12							ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	12			12						2	КИ, МГ	
7	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/54			2/14				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
8	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/56			2/16				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.9/13

9	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/58			2/18					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
10	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/60			2/20					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
11	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/62			2/22					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
12	Совершенствование полученных технических навыков в баскетбольной игре. Учебная игра	2/64			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	32			14					Физически й комплекс упражнений	Ежедневны е кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
13	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/66			2/26					Спец.инвент.	Пресс 3*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
14	Теор-е сведения. Упр- я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/68			2/28					Тренаж. устр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
15	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/70			2/30					Тренаж. устр	Планка 3*30сек			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
16	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/72			2/32					Спец. инвент.	Пресс 3*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
17	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, перево ротом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/74			2/34					Тренаж. устр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
18	До сдача к/н за семестр. Спортивная игра	2/76			2/36					Тренаж. устр	Прогулки 20 мин		ИИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
	Итого за 4 семестр	42			36				6					
	Всего за 2 курс	76			70				6					
	3 КУРС	36			36				36					
	5 СЕМЕСТР	16			16									
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16					Физ. комплекс упр.	Ежедневны е кроссы по 20 мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.10/13

											Разминка 15мин, ОФП			
1	Правила техники безопасности в тренажерном зале. ЗОЖ, режим дня. Спортивная игра.	2/78			2/2					Общеразв. упр	Пресс 3*30		ОИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
2	Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/80			2/4					Тренаж. устр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
3	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/82			2/6					Тренаж. устр	Планка 3*30сек			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
4	К/н подъем силой, подъем с переворотом. Комплексные упр. на силу рук и ног.	2/84			2/8					спец. упр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
5	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/86			2/10					спец. упр	Планка 3*30сек			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
6	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/88			2/12					Тренаж. устр	Пресс 3*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
7	К/Н Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х. До сдачи к/н за семестр.	2/90			2/14					Тренаж. устр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
8	До сдачек к/н за семестр. Спортивная игра.	2/92			2/16					Общеразв. у пр	Прогулки 20 мин			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
	Всего за 5 семестр	16			16									
	6 СЕМЕСТР	20			20									
	Раздел 1 Общая физическая подготовка.									Физ. комплекс упр.	Ежедневны е кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	ИИ,КИ	ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
1	Теоретические сведения, правила безопасности и личной гигиены на занятиях в тренажерном зале.	2/94			2/2					Общеразв. у пр	Пресс 3*20			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
2	К/Н подтягивание из положения виса на турнике. Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц.	2/96			2/4					Общеразв. у пр	Подтягиван ия лесенка до 5			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
3	Развитие и усовершенствование навыка прыжков. ОРУ и ОФП.	2/98			2/6					Общеразв. у пр	Планка 3*30сек			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22,

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.11/13

													ОК 08
4	К/Н прыжки через скамейку на скорость. ОФП на тренажерах. Развитие силы и выносливости.	2/100			2/8				Общеразв.у пр	Пресс 3*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
5	Силовые упражнения на тренажерах. Развитие мышц живота и спины.	2/102			2/10				Общеразв.у пр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
6	К/Н пресс с наклонной доски за 30 сек. ОФП на тренажерах. Развитие гибкости и координации.	2/104			2/12				Общеразв.у пр	Приседания 2*30			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
7	Развитие мышц плечевого пояса. Круговая тренировка на выносливость 5-6 станций. ОФП на тренажерах.	2/106			2/14				Общеразв.у пр	Пресс 3*20			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
8	К/Н отжимания от пола. ОФП на тренажерах.	2/108			2/16				Общеразв.у пр	Подтягиван ия лесенка до 5			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
9	К/Н наклон вперед на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость и растяжку.	2/110			2/18				Общеразв.у пр	Планка 3*30сек			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
10	До сдачи к/н за 6 семестр. Подведение итогов. Спортивная игра.	2/112			2/20				Общеразв.у пр	Прогулки по 20 мин			ЛР 1,ЛР 2,ЛР 9,ЛР 20,ЛР 22, ОК 08
Итого за 6 семестр		20			20								
Всего по дисциплине		112			106			6					

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/13

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

Оснащенные в соответствии с приложением ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

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

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

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

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

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).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: - 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		

МО-23 02 01-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/13

знания: • 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 дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры».

Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/