



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

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

МО-09 02 06-СГ.04. РП

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2026

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/17

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
1.3 Обоснование часов вариативной части ОП-П	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2 Содержание дисциплины	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1 Материально-техническое обеспечение	15
3.2 Учебно-методическое обеспечение	15
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	17

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/17

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности к ПООП-П специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.3 Обоснование часов вариативной части ОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
		РАЗДЕЛ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2	
1	-	Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.	2/2	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), 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 и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
		РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12	
2	-	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/2	
3	-	К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/2	
4	-	К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.	2/2	
5	-	К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.	2/2	
6	-	Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/2	
7	-	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/2	
		РАЗДЕЛ ВОЛЕЙБОЛ	12	
8	-	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/2	
9	-	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/2	

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/17

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.	2/2	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), 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 и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
11	-	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/2	
12	-	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/2	
13	-	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/2	
		РАЗДЕЛ АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	14	
14	-	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/2	
15	-	К/Н Подтягивание с положения виса (юн.,)с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.	2/2	
16	-	К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.	2/2	
17	-	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/2	
18	-	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/2	
19	-	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/2	
20	-	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/2	
		РАЗДЕЛ БАСКЕТБОЛ	12	
21	-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/2	
22	-	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/2	
23	-	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/2	
24	-	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/2	
25	-	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/2	
26	-	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/2	
	Итого		52	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/17

2.2 Содержание 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
		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	168			168									
	2 КУРС	70			70									
	3 СЕМЕСТР	40			40									
	Вариативная часть включает в себя ОФК, Легкую атлетику, волейбол, атлетическую гимнастику, баскетбол	52			52									
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2			2					Оздоровительные упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
1	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.	2/2			2/2					Общеразвив. упр	Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/17

	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	МГ,КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	4			4						СБУ	2	КИ,ИИ	
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					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/6			2/6					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4						СБУ	2	КИ,ИИ	
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					Спец.упр	СБУ и Спец.упр. прыгуна			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.	2/10			2/10					Спец.упр	СБУ			
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	4			4						СБУ	2	КИ,ИИ	
6	Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/12			2/12					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/14			2/14					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ГИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6			6						ОФП и СФП	2		
8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/16			2/16					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/18			2/18					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры:	2/20			2/20					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2,

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 7/17

	расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.												ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6		6						ОФП и СФП	2		
11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22		2/22				Спец.упр	ОФП и СФП				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/24		2/24				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/26		2/26				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	14		14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ГИ,МГ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	14		14				Тренаж.устр.	ОФП и СФП	2			
14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28		2/28				Тренаж.устр	ОФП				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	К/Н Подтягивание с положения виса (юн.,)с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.	2/30		2/30				Спец.инвент	ОФП				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
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				Спец.инвент	ОФП				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
17	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/34		2/34				Спец.инвент	ОФП				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/36		2/36				Спец.инвент	ОФП				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
19	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/38		2/38				Спец.инвент	ОФП				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
20	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/40		2/40				Спец.инвент	ОФП				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 8/17

	Всего за 3 семестр	40			40									
	4 СЕМЕСТР	30			30				2					
	РАЗДЕЛ 1. БАСКЕТБОЛ	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин ОФП и СФП	2	МГ, ГИ, ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6			6						ОФП и СФП	2		
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/42			2/2					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/44			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/46			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок	6			6						ОФП и СФП	2		
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/48			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/50			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/52			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	6			6						ОФП и СФП	2		
7	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/54			2/14					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/45 6			2/16					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	К/Н подача мяча на точность по ориентирам на	2/58			2/18					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 9/17

	площадке. Игра												ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6			6						ОФП и СФП	2	
10	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/60			2/20					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
11	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/62			2/22					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/64			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ГИ,МГ ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	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.	2/66			2/26					Тренаж.цстр	Пресс 3*20		ИИ ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
14	К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/68			2/28					Спец.инвент	Подтягивание 3*15		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка	2/70			2/30					Спец.инвент	Планка 3*1мин		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 2 семестр	30			30								
	3 КУРС	66			66								
	5 СЕМЕСТР	36			36							2	
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ,КИ ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
1	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6						СБУ		
2	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/72			2/2					Спец.упр	СБУ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/74			2/4					Спец.упр	СБУ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 10/17

4	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/76			2/6					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	6			6						ОФП и СФП	2		
6	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/78			2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП.	2/80			2/10					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/82			2/12					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	10			10					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	10			10						ОФП и СФП	2		
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/84			2/14					Оздор.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/86			2/16					Тренаж.устр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/88			2/18					Тренаж.устр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/90			2/20					Спец.инвент	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
11	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/92			2/22					Тренаж.устр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 3. ЕДИНОБОРСТВА	10			10					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/94			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/96			2/26					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
14	Страховка при падении, ОФП	2/98			2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2,

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 11/17

														ЛР 9, ОК 08
15	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/100			2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/102			2/32					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
17	ОФП, К/Н кувырки вперед и назад. Упражнения на гибкость.	2/104			2/34									
18	Подведение итогов семестра до сдачи к/н за 5 семестр. Спортивная игра.	2/106			2/36									
	Всего за 5 семестр	36			36									
	6 СЕМЕСТР	30			30									
	РАЗДЕЛ 1. БАСКЕТБОЛ	16			16					Физически й комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ГИ,КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8			8						ОФП и СФП	2		
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/108			2/2					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/110			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/112			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/114			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом	8			8						ОФП и СФП	2		
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/116			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/118			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 12/17

7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/120			2/14					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/122			2/16					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4			4						ОФП и СФП	2		
9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/124			2/18					Спец.инвент	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/126			2/20					Спец.инвент	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 3. ЕДИНОБОРСТВА	6			6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/128			2/22					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/130			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/132			2/26					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6			6					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6						ОФП и СФП	2		
14	Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП	2/134			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	2/136			2/30					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 6 семестр	30			30									

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 13/17

	4 КУРС	32			32									
	7 СЕМЕСТР	16			16									
	РАЗДЕЛ 1. ФУТБОЛ	16			16					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ, ГИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 7.1 Футбол для всех (юноши и девушки)	16			16						ОФП и СФП	2		
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные элементы движений, перестроений, введений мяча на поле.	2/138			2/2					Оздор.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	Техника выполнения элементов ведения мяча. К/Н ведение мяча 30 метров.	2/140			2/4					Спец.инвент	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Техника выполнения набивания мяча ногой, головой. К/Н набивание мяча стопой.	2/142			2/6					Спец.инвентарь	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
4	Техника освоения и совершенствования ударов в створ ворот мячом с различных позиций на поле. К/Н удары в створ.	2/144			2/8					Спец.инвентарь	Обруч 2*5 мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	Выполнение технико-тактических приемов на поле в учебной игре.	2/146			2/10					Спец.инвентарь	Скакалка 3*30сек		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Освоение техник ловли мяча стоя на защите в воротах. Отбивание мяча, ловля мяча.	2/148			2/12					Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	Применение изученных правил по футболу в учебной игре. Игра в командах на оценку.	2/150			2/14					Спец.инвентарь	Планка 3*30сек		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	Подведение итогов семестра. До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.	2/152			2/16						сообщение			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 7 семестр	16			16									
	8 СЕМЕСТР	16			16									
	РАЗДЕЛ 1. ЕДИНОБОРСТВА	6			6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
1	Захваты, броски, удержания. ОФП	2/154			2/2					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/156			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 14/17

3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.	2/158			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ВОЛЕЙБОЛ	10			10					Физически й комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	10			10						ОФП и СФП	2		
4	Техника и совершенствование нижней подачи , нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/160			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	К/Н нижняя подача. Поддачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.	2/162			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/164			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	Передача мяча через сетку в парах. К/Н передача мяча в парах. Игра на выполнение технических передач и розыгрышах.	2/166			2/14					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	Подведение итогов курса. Заккрытие задолженностей и до сдачи к/н за курс. Спортивная игра.	2/168			2/16					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 8 семестр	16			16									
	Всего за 2-4 курсы	168			168									

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

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/17

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

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

2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноПус, 2021.- on-line.

3. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-Москва: КноПус, 2022.-214 on-line.

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

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2022. - 256 с. : ил., табл. - (Среднее проф. образование).

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

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2022. - 379 с.

МО-09 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/17

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

3.Андрюхина, Т. В. Физическая культура: 10-11 классы : учебник / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - (ФГОС Инновационная школа).

4.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва: КноРус, 2023

5.Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский. - Москва: КноРус, 2024. - 214 on-line . - (Среднее проф. образование).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: 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. Умеет: -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). -Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности. - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения.	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля; -защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование; -составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

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

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

профессиональной деятельности. -Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. -Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. -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.		
--	--	--

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/