



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

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

МО–43 02 15-ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Судьбина Н.А.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2026

МО 43 02 15- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/15

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..3	
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ4	
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 14	
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...14	
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ 15	

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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 формируемых компетенций	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 профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

1.3 Обоснование часов вариативной части

Вариативная часть не предусмотрена

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

МО 43 02 15- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/15

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	2	
Практические занятия	158	158
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа		
Консультации		
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	160	158

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/15

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Общий объём образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак. час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	2-4 КУРС	160	2		158									
	2 КУРС	48	2		46									
	3 СЕМЕСТР	24	2		22									
1	Теоретические сведения о ФК, теория техники безопасности на занятия ФК, ЗОЖ	2/2	2/2						лекция	Прогулки 20 мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физические упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/4			2/2				Общеразвив. упр	СБУ, прыжки на месте 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкий старт.	2/6			2/4				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование .Подвижн. игры	2/8			2/6				Подготов. упр	СБУ, пресс 3*30р.			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр.	2/10			2/8				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/12			2/10				Спец.упр	СБУ, планка 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.6/15

6	Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП. Спортивная игра	2/14			2/12				Общеразвив. упр	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/16			2/14				Спец.упр	прыжки на месте 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/18			2/16				Спец.упр	Планка 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/20			2/18				Общеразвив.упр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/22			2/20				Общеразвив.упр	Прыжки на месте 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
11	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24			2/22				Общеразвив.упр	прогулка			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
	Всего за 3 семестр	24	2		22								
	4 СЕМЕСТР	24			24								
	РАЗДЕЛ 5. БАСКЕТБОЛ	14			14				Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08.
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/26			2/2				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/28			2/4				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/30			2/6				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/32			2/8				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/15

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	
		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 работы	Практические занятия	Курсовая работа								
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/34			2/10					Спец.упр	Гантели (бутылки)3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра	2/36			2/12					Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
7	Совершенствование полученных техн-х навыков в игре	2/38			2/14					Спец.упр				ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10					Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
8	Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/40			2/16					Спец.инвентарь	прыжки на месте 3*30 сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
9	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/42			2/18					Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
10	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/44			2/20					Спец.упр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/46			2/22					Тренаж.устр.	Прыжки на месте 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
12	Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек .Досдача силовых нормативов по гимнастике	2/48			2/24					Спец.упр				ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
	Всего за 4 семестр	24			24									
	Итого за 2 КУРС	48	2		46									

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/15

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
		Объем 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								
	3 КУРС	56			56								
	5 СЕМЕСТР	22			22								
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
1	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/50			2/2				Общеразвив.упр	прыжки на месте 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
2	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/52			2/4				Общеразвив.упр	Планка 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
3	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/54			2/6				Общеразвив.упр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
4	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/56			2/8				Общеразвив.упр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
5	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч	2/58			2/10				Общеразвив.упр	Пресс 3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
6	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу. Спортивная игра	2/60			2/12				Общеразвив.упр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
7	Лазание по канату на скорость, поднос прямых ног к перекладине, ОФП на тренажерах	2/62			2/14				оздор. и гигиенич.	Прогулка, зарядка 15 мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
8	К/н в лазании по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Отжимание сериями	2/64			2/16				Тренаж.устройства	Отжимания 3*20		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа							
9	Поднос ног к перекладине, отжимание в упоре сериями, упр-я на тренажерах К/н- поднимание прямых ног к перекладине из виса	2/66			2/18				Общеразвив.упр	Пресс 3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
10	Круговая тренировка, спортивная игра	2/68			2/20				Тренаж. устройства	Пресс 3*25		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
11	К/н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/70			2/22				Общеразвив.упр	Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
	Итого за 5 семестр	22			22								
	6 СЕМЕСТР	34			34								
	РАЗДЕЛ 5. БАСКЕТБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
1	Стойки, перемещения, ведение, броски с места и в Движении. Передача двумя на месте и в движении.	2/72			2/2				Спец.упр	Набивание мяча 3*30 сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении, остановки, повороты. Игра	2/74			2/4				Спец.упр	Отскоки от стены 30 раз			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
3	К/н-обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в игре	2/76			2/6				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание Штрафной бросок. Персональная опека в игре	2/78			2/8				Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие Игроков в защите и нападении	2/80			2/10				Спец.упр	Гантели (бутылки)3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
6	Двусторонняя учебная игра с зонной и персональной Опекой с применением изученных техни-ких приемов	2/82			2/12				Спец.упр	Набивание мяча 3*30 сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/15

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа							
			в т. ч. по видам занятий					Консультации						Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Физический комплекс упражнений	ОФП	2	МГ, ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
7	Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на трен-х Комплекс круговой тренировки, отжимание на брусьях	2/84			2/14				Общеразвив. упр	Приседания 3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
8	Лазание по канату на выносливость. Подъемы из виса	2/86			2/16				Общеразвив. упр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
9	К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание в Упоре на брусьях. Комплекс круговой тренировки	2/88			2/18				Общеразвив. упр	Планка 3*30сек		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
10	Рывок и толчок гирь. Лазание по канату на вынос-ть Отжимание на брусьях сериями. ОФП на тренажерах К/н-лазание по канату на выносливость. Рывки гири	2/90			2/20				Общеразвив. упр	прогулки			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
11	Подъемы силой, переворотом, ОФП на тренажерах	2/92			2/22				Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
12	К/н рывок гири левой и правой рукой поочередно ОФП на трен-х, подъемы на перекладине	2/94			2/24				Спец.инвентарь	Приседания 3*20		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			10				Физич. упр. и общеразвива ю-щие упр.	Спец. беговые упражнения	2	КИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	
13	Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/96			2/26				Гигиенические и оздоровительн . упр.	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08	

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.11/15

14	Кросс до 3000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/98			2/28					Гигиенические и оздоровительн . упр.	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
15	К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра	2/100			2/30					Спец. Упр.	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
16	Упр-я спринтера, повторный бег с низкого старта,	2/102			2/32					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
17	Длина с места и прыжковые упр-я. Спорт. игра	2/104			2/34					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
	Итого за 6 семестр	34			34									
	Итого за 3 КУРС	56			56									
	4 КУРС	54			54									
	7 СЕМЕСТР	26			26									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физические упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
1	Бег на коротких отрезках с ходу, с низкого старта 3х60	2/106			2/2					Общеразвив. упр	СБУ, прыжки на месте 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
2	Специальные упр-я спринтера. Спортивная игра	2/108			2/4					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
3	Бег на короткие дистанции с низкого старта, стартовый Разбег, бег по дистанции, финиширование. Спорт. игр	2/110			2/6					Подготов. упр	СБУ, пресс 3*30р.			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
4	К/н в беге на 100 м. Эстафеты встречные или по кругу	2/112			2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
5	Кросс 15 мин. Повторный бег 3х800 через 500 м. трусцы. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/114			2/10					Спец.упр	СБУ, планка 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
6	К/н в беге на 3000 метров. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/116			2/12					Общеразвив. упр	СБУ			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
7	Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП	2/118			2/14					Спец.инвентар ь	прыжки на месте 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
8	К/н - лазание по рук-ду с заданиями. П/силой, п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х	2/120			2/16					Тренаж.устр.	Планка 3*30сек		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
9	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/122			2/18					Спец.упр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
10	К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине	2/124			2/20					Тренаж.устр.	Прыжки на месте 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.12/15

11	Упр-я на перекладине. Лазание по канату на вынослив.	2/126		2/22		Спец.инвентарь	прогулка			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
12	К/н: подъем силой, переворотом, подтягивание на перекладине в связке	2/128		2/24		Спец.инвентарь	Пресс 3*30		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
13	Досдача нормативов по гимнастике. ОФП на тренажерах	2/130		2/26		Спец.упр	Приседания 3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
Итого за 7 семестр		26		26						
8 СЕМЕСТР		30		30						
РАЗДЕЛ 5. БАСКЕТБОЛ		12		12		Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
1	Ведение с изменением высоты отскока и направления Броски в движении и с места в прыжке. Игра	2/132		2/2		Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра	2/134		2/4		Спец.упр	Отскоки от стены 30 раз			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
3	Вырывание и выбивание мяча, остановки, повороты. Ловля высоколетящих мячей, броски в движении.	2/136		2/6		Спец.упр	Гантели (бутылки) 3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
4	К/н- обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Заслоны в двуст. игре	2/138		2/8		Спец.упр	Набивание мяча 3*1мин			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
5	Бросок одной в прыжке, подбор, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в учебной игре	2/140		2/10		Спец.упр	Гантели (бутылки) 3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
6	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков при зонной и персональной опеке	2/142		2/12		Спец.упр			ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
РАЗДЕЛ 4. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		16		16		Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
7	Упр-я с гантелями, гирями. Отжимания на брусьях, Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/144		2/14		Тренаж. устройства	Пресс 3*25			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
8	К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание в упоре на брусьях, комплекс круговой тренировки	2/146		2/16		Общеразвив.упр	Зарядка, прогулка 20мин.		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
9	Рывок гири. Лазание по канату на выносливость К/н- лазание по канату на выносливость. Рывок гири	2/148		2/18		Спец.инвентарь	Отжимания 3*20			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
10	Отжимание на брусьях сериями, ОФП на тренажерах	2/150		2/20		Тренаж. устройства	Планка 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
11	К/Н поднятие прямых ног к перекладине. К/Н прыжки ч/з скакалку (дев.) ОФП на тренажерах	2/152		2/22		Общеразвив.упр	Зарядка, прогулка 20мин.		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
12	Отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. Рывки гири	2/154		2/24		Общеразвив.упр	Планка 3*30сек			ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08
13	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Комплекс круговой	2/156		2/26		Общеразвив.упр	Зарядка,		ИИ	ЛР 1,2,7,9,11.

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

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»												
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											С.13/15	

	<i>тренировки, рывок гири по категориям</i>										<i>прогулка 20 мин</i>			<i>ОК 08</i>
14	<i>Круговая тренировка на 5-6 станций. ОФП на тренажерах.</i>	<i>2/158</i>			<i>2/28</i>					<i>Общеразвив.упр</i>	<i>Пресс 3*25</i>		<i>ИИ</i>	<i>ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08</i>
15	<i>До сдачи нормативов. ОФП на снарядах и тренажерах</i>	<i>2/160</i>			<i>2/30</i>					<i>ОРУ</i>	<i>Прогулки 20 мин</i>			<i>ЛР 1,2,7,9,11. ОК 08</i>
	Итого за семестр	30			30									
	Итого по дисциплине	160	2		158									

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1, Спортивный зал №2, Спортивный зал № 3 (Борцовский зал), оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2021.

2. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2020.

3.2.2 Основные электронные издания

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>

2. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>

3. ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>

4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>

5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика.

МО-43.02.15.ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/15

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий	Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 10 от «21» мая 2026 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А. Головнева/