



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

09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем

МО-09 02 12-СГ.04. РП

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2026

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/13

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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	11
3.1 Материально-техническое обеспечение	11
3.2 Учебно-методическое обеспечение	11
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания	11
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	13

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/13

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью и социально-гуманитарного цикла плана ООП СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем.

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 физической культурой.
		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	18	
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 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/13

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	
14		Совершенствование техники нападающего удара. Розыгрыш мяча с подач. Учебная игра с применением изученных элементов.	2/2	
15		К/Н нападающий удар. Спортивная игра.	2/2	
16		Подведение итогов за 3 семестр. До сдачи К/Н за 3 семестр. Спортивная игра.	2/2	
		РАЗДЕЛ БАСКЕТБОЛ	12	
17	-	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/2	
18	-	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/2	
19	-	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/2	
20	-	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/2	
21	-	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/2	
22	-	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/2	
		РАЗДЕЛ ВОЛЕЙБОЛ	12	
23		Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/2	
24		Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/2	
25		К/Н подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Игра	2/2	
26		Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/2	
27		К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/2	
28		Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/2	
	Итого		56	

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	2	
Практические занятия	96	96
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа	2	
Консультации		
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	100	96

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/13

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								
	2-3 КУРС	100	2		96				2					
	2 КУРС	76	2		74									
	3 СЕМЕСТР	32	2		30									
	Вариативная часть включает в себя ОФК, Легкую атлетику, волейбол, атлетическую гимнастику, баскетбол	56			56									
	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								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 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/13

	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			2/2					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			2/4					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			2/6					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			2/8					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			2/10					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			2/12					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			2/14					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			2/16					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом,	2/20			2/18					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 7/13

	без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.												
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6		6						ОФП и СФП	2		
11	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22		2/20					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		2/22					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		2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.3 Технические элементы нападающего удара.	6		6									
14	Совершенствование техники нападающего удара. Розыгрыш мяча с подач. Учебная игра с применением изученных элементов.	2/28		2/26					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	К/Н нападающий удар. Спортивная игра.	2/30		2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	Подведение итогов за 3 семестр. До сдачи К/Н за 3 семестр. Спортивная игра.	2/32		2/30					Общеразвив. упр	ОФП и прогулка			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 3 семестр	32	2	30									
	4 СЕМЕСТР	44		44									
	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	2/34		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	2/36		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	2/38		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		

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 8/13

4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/40		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.	2/42		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.	2/44		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	2/46		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	2/48		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 площадке. Игра	2/50		2/18				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, 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	2/52		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	2/54		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.	2/56		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.	2/58		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.	2/60		2/28				Спец.инвент	Подтягивание 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 9/13

15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка	2/62		2/30				Спец.инвент	Планка 3*1мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	Совершенствование групп мышц плечевого пояса. Подготовка на брусьях, гантели. ОФП на тренажерах.	2/64		2/32				Спец.инвент	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
17	К/Н брусья (юн), гантели (дев.). Упражнения на развитие мышц ног. ОФП на тренажерах.	2/66		2/34				Спец.инвент	Подтягивание 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	Техника выполнения лазания по канату на скорость и на выносливость. Знакомство с рукоходом и техника его прохождения.	2/68		2/36				Спец.инвент	Планка 3*1мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
19	К/Н рукоход с заданиями. (юн), вбирание на вертикальный канат (дев). Спортивная игра.	2/70		2/38				Спец.инвент	Прогулки			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
20	К/Н Лазание по канату на время два пролета.(юн) ОФП на тренажерах. Отжимания спиной к скамье (дев)	2/72		2/40				Спец.инвент	Подтягивание 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
21	К/Н Лазание по канату на выносливость. ОФП на тренажерах. Спортивная игра.	2/74		2/42				Спец.инвент	Планка 3*1мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
22	Подведение итогов за 4 семестр. До сдачи К/Н за 4 семестр. Спортивная игра.	2/76		2/44				Общеразв.упр	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
Всего за 2 семестр		44		44								
Всего за 2 курс		76	2	74								
3 КУРС		24		22			2					
5 СЕМЕСТР		24		22			2			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
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места		6		6					СБУ			
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/78		2/2				Спец.упр	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	2/80		2/4				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/82		2/6				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.		6		6					ОФП и СФП	2		
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/84		2/8				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по	2/86		2/10				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2,

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

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 10/13

	дистанции и финиширование. ОФП.													ЛР 9, ОК 08
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/88			2/12					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	12			10				2	Физически й комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	12			10						ОФП и СФП	2		
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/90			2/14					Оздор.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/92			2/16					Тренаж.устр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/94			2/18					Тренаж.устр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Самостоятельная работа № 1. Здоровый образ жизни	2/96							2/2		реферат			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	Упражнения на развитие силы рук и ног. ОФП на тренажерах.	2/98			2/20					Тренаж.устр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
11	Подведение итогов за 5 семестр. До сдачи К/Н за 5 семестр. Спортивная игра.	2/100			2/22					Оздор.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 5 семестр	24			22				2					
	Всего за 2-3 курс	100	2		96				2					

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/13

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

1. Булгакова Н.Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 344 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08846-5.

2. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника :учебное пособие для среднего профессионального образования/Е.В. Конеева [и др.] -Москва :Издательство Юрайт, 2022. - 322с.-(Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13046.

3. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Серия : Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

3.2.2 Дополнительные источники:

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

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).

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/13

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
ОК 04, ОК 08 Знает: 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 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	- 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; -фронтальный опрос; - тестирование; -составление комплекса упражнений; -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на зачете.

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

МО-09 02 12-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/13

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/