



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

15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

МО–15 02 06-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Головнева Е.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Никишин М.Ю.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2026

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/14

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	14

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/14
----------------------	---	--------

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.06 «Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)».

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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	– 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; – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).	– основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методы работы в профессиональной и смежных сферах; – порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	– определять необходимые источники информации;	– номенклатура информационных источников, применяемых в

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	– планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации;	- профессиональной деятельности; – приемы структурирования информации.
ОК 03	– применять современную научную профессиональную терминологию.	– современная научная и профессиональная терминология.
ОК 04	– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	– основы проектной деятельности.
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 ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
		3 семестр	34	
		РАЗДЕЛ: 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
1	-	<i>Техника безопасности на занятиях физической культурой, здоровый образ жизни и режим дня. Правила поведения на занятиях. ЗОЖ.</i>	2/2	Включение дополнительных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика, проводиться для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводиться обучение по Легкой Атлетике, Волейболу, Баскетболу и с Гимнастике применением эффективных
2	-	<i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места</i>	2/2	
3	-	<i>Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта</i>	2/2	
4	-	<i>Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>	2/2	
5	-	<i>К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>	2/2	
6	-	<i>Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы</i>	2/2	
7	-	<i>К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>	2/2	
		РАЗДЕЛ: 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12	
8	-	<i>Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП</i>	2/2	
9	-	<i>К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.</i>	2/2	

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С.5/14
----------------------	--

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
10	-	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/2	методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
11	-	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/2	
12	-	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/2	
13	-	К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/2	
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ			8	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
14	-	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя прямая подача. Учебная игра	2/2	
15	-	К/Н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/2	
16	-	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре К/Н подачи	2/2	
17	-	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.		
Итого за 3 семестр			34	
6 семестр			46	
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ			14	
18	-	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/2	
19	-	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/2	
20	-	К/Н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/2	
21	-	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой	2/2	
22	-	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/2	
23	-	Обманные действия на проход под щит. Игра в отрыв Взаимодействие игроков в нападении	2/2	
24	-	Применение изученных технических приемов в двусторонней игре. До сдачи К/Н.	2/2	
РАЗДЕЛ : 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ			16	
25	-	Теорет. сведения и правила Т.Б. ОФП в парах и с гирями, лазание по канату и рукоходу	2/2	
26	-	Упр-я с гирями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/2	
27	-	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП	2/2	
28	-	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях, ОФП на тренажерах -	2/2	
29	-	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекл. Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренир-ка	2/2	
30	-	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, с переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/2	
31	-	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость	2/2	

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/14

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
32	-	<i>К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра</i>	2/2	занятия физкультурой.
		РАЗДЕЛ: 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16	
33	-	<i>Теоретические сведения. Кросс по пересеченной местности.</i>	2/2	
34	-	<i>Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна</i>	2/2	
35	-	<i>Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра</i>	2/2	
36	-	<i>К/Н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра</i>	2/2	
37	-	<i>Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки</i>	2/2	
38	-	<i>Совершенствование низких стартов. Эстафетный бег</i>	2/2	
39	-	<i>К/Н 4*100 метров эстафетный бег. СБУ и ОФП. Спортивная игра</i>	2/2	
40	-	<i>До сдачи нормативов по л/а. Спортивная игра</i>	2/2	
		Итого за 6 семестр	46	
		Всего	80	

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	146	146
<i>Курсовая работа (проект)</i>		-
Самостоятельная работа		-
Консультации		-
Промежуточная аттестация в <i>форме</i> (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	148	146

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/14

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем 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	148	2		146									
	2 КУРС	74	2		72									
	3 СЕМЕСТР	34	2		32									
	Вариативная часть: Легкая атлетика, Гимнастика, волейбол	34	2		32									
	РАЗДЕЛ: 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	2		12				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ, ИИ	ОК 01,02,04,08	
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой, здоровый образ жизни и режим дня. Правила поведения за занятиях. ЗОЖ.	2/2	2/2						лекция					
2	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/4			2/2				Общеобраз.упр	СБУ				
3	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта	2/6			2/4				Спец.упр.	СБУ				
4	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/8			2/6				Общеобраз.упр	СБУ				
5	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/10			2/8				Спец.упр.	СБУ				

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.8/14

6	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/12			2/10				Спец.упр.	СБУ			
7	К/Н. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/14			2/12				Общобраз.упр	СБУ			
	РАЗДЕЛ: 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ОК 01,02,04,08
8	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/16			2/14				Оздоров.упр.	ОФП			
9	К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/18			2/16				Спец.инвент.	Отжимания 3*15			
10	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/20			2/18				Спец.инвент.	Приседания 2*30			
11	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/22			2/20				Спец.инвент.	Пресс 3*20			
12	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/24			2/22				Спец.инвент.	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
13	К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/26			2/24				Спец.инвент.	ОФП			
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			8				Общеразвива ющие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ОК 01,02,04,08
	ВОЛЕЙБОЛ	8			8								
14	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя прямая подача. Учебная игра	2/28			2/26				Спец.упр	ОФП и СФП			
15	К/Н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/30			2/28				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
16	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре К/Н подачи	2/32			2/30				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
17	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.	2/34			2/32				Спец.инвент.	Пресс 3*20		ОИ	
	Итого за 3 семестр	34	2		32								
	4 СЕМЕСТР	40			40								
	РАЗДЕЛ:1 . СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			10				Общеразвива ющие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ОК 01,02,04,08
	БАСКЕТБОЛ	10			10								

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/14

1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/36			2/2					Спец.упр	ОФП и СФП			
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/38			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП			
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/40			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
4	К/Н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/42			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП			
5	Совершенствование полученных технических навыков в игре	2/44			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	РАЗДЕЛ: 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14					Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ОК 01,02,04,08
6	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/46			2/12					Тренаж.устр	упр. с гантелями, подходы			
7	Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/48			2/14					Спец инвент.	Подтягивания 2*10			
8	К/Н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/50			2/16					Тренаж.устр	ОФП			
9	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/52			2/18					Спец инвент.	Пресс 3*20			
10	К/Н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, перево- ротом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/54			2/20					Спец инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20			
11	Упражнения на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/56			2/22					Тренаж.устр	Пресс 3*20			
12	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/58			2/24					Тренаж.устр	Упр. с гантелями, подходы			
	РАЗДЕЛ: 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16			16					Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК 01,02,04,08
13	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/60			2/26					Спец. упр	СБУ			
14	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/62			2/28					Спец. упр	СБУ			
15	К/Н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/64			2/30					Спец. упр	СБУ			
16	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/66			2/32					Спец. упр	СБУ			
17	К/Н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палочки	2/68			2/34					Спец. упр	СБУ			

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.10/14

18	Эстафетный бег, разбор бега по дистанции. Правила передачи эстафетной палочки	2/70			2/36					Спец. упр	СБУ			
19	Бег по пересеченной местности 1500м. ОФП и СБУ.	2/72			2/38					Спец. упр	СБУ			
20	До сдачи нормативов по л/а. Спортивные игры	2/74			2/40					Спец. упр	прогулки			
	Итого за 4 семестр	40			40									
	Всего за 2 курс	74	2		72									
	3 КУРС	78			78									
	5 СЕМЕСТР	28			28									
	РАЗДЕЛ: 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК 01,02,04,08
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/76			2/2					Спец. упр	СБУ			
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а	2/78			2/4					Спец. упр	СБУ			
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»	2/80			2/6					Спец. упр	СБУ			
4	К/Н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстафетной палочки. Заминка 1000 м.	2/82			2/8					Спец. упр	СБУ			
5	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты	2/84			2/10					Спец. упр	СБУ			
6	К/Н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/86			2/12					Спец. упр	СБУ			
	РАЗДЕЛ : 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12					Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ОК 01,02,04,08
7	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/88			2/14					Тренаж устр	упр. с гантелями, подходы			
8	К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, с переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/90			2/16					Спец.инвент	Отжимания 3*15			
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/92			2/18					Спец.инвент	ОФП			
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/94			2/20					Спец.инвент	Отжим. упор руками сзади 3*20			
11	Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х	2/96			2/22					Тренаж устр	Пресс 3*20			
12	К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/98			2/24					Спец.инвент	упр. с гантелями, подходы			
13	К/Н сгибание и разгибание рук с гирей. ОФП на тренажерах.	2/100			2/26					Тренаж устр	упр. с гантелями,			

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/14

										подходы			
14	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.	2/102			2/28				Общеразвив.упр	Прогулки 20 мин			
	Итого за 5 семестр	28			28								
	3 КУРС	74			74								
	6 СЕМЕСТР	46			46								
	Вариативная часть: Баскетбол, Гимнастика, Легкая атлетика	46			46								
	РАЗДЕЛ: 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			14				Общеразвив. и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ОК 01,02,04,08.
	БАСКЕТБОЛ	14			14								
1	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/104			2/2				Спец. упр	ОФП и СФП			
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/106			2/4				Спец. упр	ОФП и СФП			
3	К/Н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/108			2/6				Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой	2/110			2/8				Спец. упр	ОФП и СФП			
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/112			2/10				Спец. упр	ОФП и СФП			
6	Обманные действия на проход под щит. Игра в отрыв Взаимодействие игроков в нападении	2/114			2/12				Спец. упр	ОФП и СФП			
7	Применение изученных технических приемов в двусторонней игре. До сдачи К/Н.	2/116			2/14				Спец. упр	ОФП и СФП			
	РАЗДЕЛ : 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ОК 01,02,04,08
8	Теорет. сведения и правила Т.Б ОФП в парах и с гиря- ми , лазание по канату и рукоходу	2/118			2/16				Общеразвив.упр	ОФП			
9	Упр-я с гирями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/120			2/18				Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
10	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусках, подъемы на перекладине, ОФП	2/122			2/20				Спец.инвент	Приседания 2*30			
11	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусках , ОФП на тренажерах -	2/124			2/22				Спец.инвент	ОФП			

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.12/14

12	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекл. Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренир-ка	2/126			2/24					Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
13	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, с переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/128			2/26					Спец.инвент	ОФП			
14	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость	2/130			2/28					Спец.инвент	ОФП			
15	К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/132			2/30					Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			
	РАЗДЕЛ: 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16			16					Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК 01,02,04,08
16	Теоретические сведения. Кросс по пересеченной местности.	2/134			2/32					Спец.упр	СБУ			
17	Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/136			2/34					Спец.упр	СБУ			
18	Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/138			2/36					Спец.упр	СБУ			
19	К/Н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра	2/140			2/38					Спец.упр	СБУ			
20	Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки	2/142			2/40					Спец.упр	СБУ			
21	Совершенствование низких стартов. Эстафетный бег	2/144			2/42					Спец.упр	СБУ			
22	К/Н 4*100 метров эстафетный бег. СБУ и ОФП. Спортивная игра	2/146			2/44					Спец.упр	СБУ		ОИ	
24	До сдачи нормативов по л/а. Спортивная игра	2/148			2/46					Спец.упр	Прогулки 20 мин		ОИ	
	Итого за 6 семестр	46			46									
	Всего за 3 курс	74			74									
	Итого по дисциплине:	148	2		146									

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/14
----------------------	---	---------

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. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КНОРУС, 2022

3.2.2.Дополнительные печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2017.

3.2.3. 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>

6.www.consultantru.ru-Справочная правовая система «Консультант Плюс»

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Демонстрация знаний роли функций и задач	Результаты выполнения

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
социальном развитии человека, основе здорового образа жизни Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	физической культуры Способен использовать физические упражнения в профессиональной деятельности	тестового задания Выполнение группой поточно и индивидуально

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.

Председатель методической комиссии _____/Е А. Головнева/