



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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А.И. Колесниченко

Рабочая программа учебной дисциплины

ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

МО–38 02 01-ООД.09.РП

РАЗРАБОТЧИК	И.В. Ишбулдина
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Н.Ф. Цепеляева
ГОД РАЗРАБОТКИ	2023
ГОД ОБНОВЛЕНИЯ	2025

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/18

Содержание

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5	СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЁ СОГЛАСОВАНИИ	18

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ООД.09 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04 и 08.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цели учебной дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины ООД.09 «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/18

		- уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.		- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья		В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия:	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

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

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/18

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	---

2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
В т.ч.	
1. Основное содержание	78
В т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет)	дифференцированный зачет

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/18

2.2 Тематический план и содержание учебной 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	
		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 занятия	практические занятия	Курсовая работа								
	1 Семестр	34	2		32									
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	2						Оздоровительные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	1	ИЛ		
1	Теоретические сведения Физической культуры. Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ, гигиена, режим дня и нормы ГТО.	2/2	2/2						Лекция	Зарядка, прогулка 20 мин	1	ИЛ	ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22	
	Раздел 5. Легкая Атлетика	8			8				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ		
2	Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на короткие дистанции.	2/4			2/2				Спец.упр	СБУ	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22	
3	Бег 3 км (юн), 2 км (дев). Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на длинные дистанции.	2/6			2/4				Спец.упр	СБУ	2			
4	К/Н Челночный бег 3*10. Специальные беговые спринтерские упражнения. ОФП	2/8			2/6				Спец.упр	СБУ	2			
5	Бег по пересеченной местности. ОФП	2/10			2/8				Спец.упр	СБУ	2			

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

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.9/18

	Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание Общая физическая подготовка. (ОФП).	18			18					Физический комплекс упражнений	ОФП	2	КИ ИИ	
6	Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для ОФП. Практическое изучение и подготовка к нормам ГТО.	2/12			2/10					Общеразвив. упр	Зарядка, прогулка	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22
	Тема 2.1 Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	10			10					Физический комплекс упражнений	ОФП	2	КИ ИИ	
7	К/Н Подтягивание (юн), подтягивание с низкой перекладины(дев). Упражнения на силу и выносливость. ОФП	2/14			2/12					Общеразвив. упр	Пресс 3*20	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22
8	К/Н Прыжок в длину с места. ОФП, специальные прыжковые упражнения.	2/16			2/14					Общеразвив. упр	Отжим. упор руками сзади 3*20	2		
9	К/Н Поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске за 30 сек. Упражнения на выносливость. ОФП	2/18			2/16					Общеразвив. упр	Пресс 3*20	2		
10	К/Н Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость. ОФП	2/20			2/18					Общеразвив. упр	Выпрыгивания 3*20	2		
11	К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения для развития выносливости и силы. ОФП	2/22			2/20					Общеразвив. упр	Отжимания 3*15	2		
	Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	6			6					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ ИИ	
12	К/Н Поднятие прямых ног к перекладине (юн), поднятие ног на перекладине до 90гр. (дев). Силовые упражнения. ОФП	2/24			2/22					Спец.инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22
13	Лазание по рукоходу. Упражнения на выносливость. ОФП.	2/26			2/24					Спец.инвент.	Пресс 3*20	2		
14	К/Н лазание по рукоходу.(юн). Влезание на канат (дев.) До сдачи К/Н по Разделу 2. Спортивная игра.	2/28			2/26					Спец.инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20	2	ОИ	
	Раздел 4. Спортивные игры	6			6							2		
	Тема 4.1 Баскетбол	6			6					Общеразвивающие и спец.упр.	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ МГ	
15	Техника безопасности по баскетболу. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски. Остановки и повороты. Учебная игра	2/30			2/28					Спец.упр	СФУ (спец.физ.упр)	2	ОИ	ОК 01,04,08,

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

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»												
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.10/18		

16	К/Н штрафной бросок. Учебная игра.	2/32			2/30					Спец.упр	СФУ	2	ОИ	ЛР 1,2,9,20, 22
17	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Учебная игра.	2/34			2/32					Спец.упр	СФУ	2	ОИ	
Итого за 1 семестр		34			32									
2 Семестр		44	2		42									
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	2							Оздоровите льные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	1	ИЛ	
1	Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ.	2/2	2/2							лекция	Зарядка, Прогулки 20-30 минут	1	ИЛ	ОК 01,04,08,, ЛР 1,2,9,20, 22
Раздел 3. Гимнастика		16			16									
	Тема 3.1 Основная гимнастика	4			4					Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	
2	Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2/4			2/2					Спец.упр	Отжимания 2*15	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22
3	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелазание, поднимание и переноска груза. К/Н прыжки через скамейку.	2/6			2/4					Спец.упр	Выпрыгивания 3*20	2		
	Тема 3.2 Спортивная гимнастика	6			6					Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	
4	К/Н сгибание рук на брусьях (юн.). Кручение обруча (дев.).	2/8			2/6					Спец.инвент.	Пресс 3*20	2		ОК 01,04,08,, ЛР 1,2,9,20, 22
5	К/Н Подъем силой (юн). Прыжки на скакалке 20 сек(дев.).	2/10			2/8					Спец.инвент.	Планка 3*30сек	2		
6	К/Н Подъем с переворотом(юн). Поднятие ног до 90 гр. из положения лежа (дев.).	2/12			2/10					Спец.инвент.	Выпрыгивания 3*20	2		
	Тема 3.3 Атлетическая гимнастика	6			6					Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	
7	Комплекс упражнений для руки плечевого пояса. Работа на тренажерах. К/Н рывок гири 16 кг. (юн), упражнения с гантелями (дев).	2/14			2/12					Силовые упр. Тренаж.устр	Отжимания 2*15	2		ОК 01,04,08,

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

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.11/18

8	Комплекс упражнений для мышц спины и живота. Круговая тренировка на тренажерах. К/Н сгибание и разгибание рук со скамейки серьями. (юн), Отжимания с поверхности 50 см. (дев).	2/16			2/14					Силовые упр. Тренаж. устр	Пресс 3*20	2		ЛР 1,2,9,20, 22
9	Комплексы упражнений на силовых тренажерах. К/Н (юн), (дев).	2/18			2/16					Силовые упр. Тренаж. устр	Приседания 3*25	2		
	Раздел 4. Спортивные игры	20			20					Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ МГ	
	Тема 4.2 Волейбол	14			14					Спец.упр	ОФП и СФП	2		
10	Техника безопасности, изучение правил, судейства. Стойки, перемещения, передачи, прием мяча.	2/20			2/18					Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22
11	Техника и совершенствование нижней, верхней и боковой подачи. Учебная игра. К/Н подачи.	2/22			2/20					Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
12	К/Н Удержание мяча над собой. Учебная игра.	2/24			2/22					Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
13	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Учебная игра.	2/26			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
14	К/Н передача мяча в парах. Техника выполнения приемов мяча с подачи. Учебная игра.	2/28			2/26					Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
15	Техника нападающего удара. Применение изученных тактик, правил и умений в учебной игре.	2/30			2/28					Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
16	До сдачи К/Н по волейболу.	2/32			2/30					Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	
	Тема 4.3 Футбол	6			6					Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ МГ	
17	Правила техники безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра	2/34			2/32					Спец.упр	СФУ (спец. физ. упр)	2	ОИ	ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22
18	К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек). Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2/36			2/34					Спец.упр	СФУ	2	ОИ	
19	К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз). Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2/38			2/36					Спец.упр	СФУ	2	ОИ	
	Раздел 5. Легкая атлетика	6			6					Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	
20	Бег 100 м. Специальные беговые упражнения.	2/40			2/38					Спец.упр	СБУ	2		

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

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»												
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											С.12/18	

21	Совершенствование техники эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100м эстафета.	2/42			2/40					Спец.упр	СБУ	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,20, 22
22	К/Н Бег на 1500 метров. Подведение итогов курса.	2/44			2/42					Спец.упр	СБУ	2		
Итого за 2 семестр		44	2		42									
Итого по учебной дисциплины		78	4		74									

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

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/18

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия помещений:

1.«Спортивный зал № 1». Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м-1шт.; -канат-1шт.;
- скамьи-4 шт.;
- шведские стенки-3 шт.;
- кабинки душевые-2 шт.;
- видеомонитор DTK17» 770-1шт.;
- системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;
- стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;
- сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;
- баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.;
- мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;
- принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.;
- секундомер-1шт.;
- секундомер 507 память 20-1 шт.;
- секундомер 508 память 30-1шт.

2. «Спортивный зал № 2». Оборудование спортивного зала:

- Домик GALAXY PERSEUS 35x12;
- домик WILLERBY GRANADA 34x10;
- насос TOP RL30/7,5;
- беговая дорожка BH G-6425V F3;
- гриф олимпийский сложный замок 214699;
- комплект тренажеров для атлетической подготовки;
- мат гимнастический/тренировочный;
- машина «Блок»; машина для спины;
- шкаф;
- министеплер 207497;
- огнетушитель;
- парус для Ял-6 (комплект);

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/18

- пылесос;
- рукав «Универсал» 51 мм навязанный;
- силовой тренажер 111342;
- стол для армреслинга;
- тренажер «Гакк»;
- тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц;
- тренажер по армспорту;
- тумба;
- штанга 140кг;
- шуруповерт;
- жилет страховочный MQ1;
- защита для корпуса Ж16АХ;
- комплект тренажеров;
- мат гимнастический 1х1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;
- насос;
- насос РС-29-4;
- перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами;
- тренажер для ног (сгибание-разгибание);
- шлем боксерский классический, кожа;
- рукоход;
- канат горизонтальный, вертикальный;
- скамьи для прессы наклонные;
- козел;
- комплекс силовых тренажеров;
- мишень для дартса;
- грифы;
- «блины» от 1,5 до 50 кг;
- перекладины гимнастические;
- гири от 18 до 64 кг;
- зеркала;
- мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

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

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/18

3. «Спортивный зал № 3». Оборудование спортивного зала:

- Шведские стенки;
- скамейки гимнастические;
- груша;
- борцовский ковер;
- гимнастический городок

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

4.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

5.Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)

Технические средства обучения согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 38.02.01.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе не старше пяти лет с момента издания.

3.2.1 Основные печатные издания

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-М.: КноРус, 2022. -214 on-line.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2021. - 366 on-line.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2020. - 201 on-line.
4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин. –М.: КноРус, 2021. - 280 on-line.
5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2022. - 256 on-line.
6. 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).

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

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/18

7. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. – М.: КноРус, 2022. - 379 on-line. - (Среднее профессиональное образование).

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

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. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>

3.2.3 Дополнительные источники

1_www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2_www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4.www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Для преподавателей:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

2. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.17/18

3. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480.

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования"

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Р1; Р2, Тема 2.1, 2.2; Р3, Тема 3.1, 3.2, 3.3; Р4, Тема 4.1, 4.2, 4.3; Р5	-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);

МО-38 02 01-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.18/18

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
		-демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЁ СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 9 от «10» мая 2023 г.

Председатель методической комиссии _____ /И.В.Ишбулдина/.