



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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по
специальности

11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов

МО-11 02 03-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Никишин М.Ю.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2025

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/21

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
1.3 Обоснование часов вариативной части ОП-П.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	19
3.1 Материально-техническое обеспечение:.....	19
3.2 Учебно-методическое обеспечение	19
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	21

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/21

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов.

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 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации;
ОК 06	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности- Организация перевозок и управление на транспорте (по видам); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
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.

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/21

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
		3 семестр	8	Включен дополнительный вид индивидуального спорта - Кроссовая подготовка в разделе Легкая Атлетика. Проводиться для популяризации этого вида бега. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся.
		РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	8	
		Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8	
1	-	Разбор бега на средние дистанции 200 м. Техника низкого и высоко стартов. ОФП.	2/2	
2	-	К/Н в беге на 200 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/2	
3	-	Комплексные упражнения на развития силы и скорости бега. СБУ и ОФП. Разбор бега на 100 м. К/Н бег на 100 м.	2/2	Включен раздел по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
4	-	Разбор бега на средние дистанции 1500м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП. К/Н 1500 м.	2/2	
		Всего	8	

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/21

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	2	
Практические занятия	182	182
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	8	-
Промежуточная аттестация в <i>форме диф. зачета</i>		
Всего	192	182

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/21

2.2. Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной 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	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	192	2		182				8					
	2 КУРС	92	2		72				8					
	3 СЕМЕСТР	40	2		34				4					
	РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	12	2		6				4	Физические упражнения	Разминка 15 мин. Прогулки 20мин на свеж возд.	2	КИ	ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
1	Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.	2/2	2/2							лекция	Бурякин Ф.Г			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Самостоятельная работа № 1 «Здоровый образ жизни»	4/6							4/4					
	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	2			2					Общеобразов ат.упр	ОФП	2	КИ	

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.7/21

	человека													
2	Выполнение тестов для определения состояния здоровья. Экспресс тесты: 100м, подтягивания, отжимания. К/Н прыжок в длину с места.	2/8			2/2					Общеобразов ат.упр	тест		ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 1.2 Компоненты физической культуры	2			2					Оздоровит.у пр	ЛФК	2	КИ	
3	Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. ЛФК. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения	2/10			2/4					Оздоровит.уп р				ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	2			2					Оздоровит.у пр	ЛФК	2	КИ	
4	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. ОФП	2/12			2/6					Гигиенич.упр	Дыхат.упр			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	20			20					Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,18, О О2,03,06,08
	Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8			8					Физич.упр	Ежедневные кроссы по 20 мин, СБУ	2	КИ	
5	Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Специальные упражнения бегуна. Разбор бега на 100 м.	2/14			2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, О О2,03,06,08
6	Специальные упражнения для развития скорости. К/Н бег на 100м. Подвижные игры.	2/16			2/10					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,18, О О2,03,06,08
7	Разбор бега на средние дистанции 500м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/18			2/12					Общеразв.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, О О2,03,06,08
8	К/Н в беге на 500 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/20			2/14					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,18, О О2,03,06,08
	Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	12			12					Физический комплекс упражнений	Прогулки 20 мин	2	КИ, ИИ	
9	Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание.	2/22			2/16					Общеразвив упр.	Пресс 3*20		ИИ	ЛР 1,2,9,18, О О2,03,06,08
10	Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. К/Н поднятие ног к перекладине.	2/24			2/18					Тренаж.устр.	Выпрыгивани я 3*15			ЛР 1,2,9,18, О О2,03,06,08
11	Физические упражнения, развивающие выносливость,	2/26			2/20					Гигиенич. и	Приседания			ЛР 1,2,9,18, О

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/21

	в сочетании с разносторонней физической подготовкой. К/Н пресс с наклонной доски.									озоровит. упр	3*25			О2,03,06,08
12	Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. К/Н жим штанги лёжа.	2/28			2/22					Тренаж устр.	Отжимания 2*15		ИИ	ЛР 1,2,9,18, О2,03,06,08
13	Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. К/Н приседание со штангой.	2/30			2/24					Тренаж устр.	Планка 3*30сек		ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
14	Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.	2/32			2/26					Тренаж устр.	Пресс 3*20		ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	24			24					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 3.1 Волейбол	12			12					Физич.упр	ОФП и СФП	2	КИ, МГ	
15	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.	2/34			2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
16	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2/36			2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
17	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.	2/38			2/32					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
18	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. К/Н подачи.	2/40			2/34					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Итого за 3 семестр	40	2		34				4					

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/21

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								
	4 СЕМЕСТР	42			38				4					
	РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6			6					Физические упражнения	Разминка 15 мин. Прогулки 20мин на свеж возд.	2	КИ	ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2			2					Общеобразоват.упр	ОФП	2	КИ	
1	Выполнение тестов для определения состояния здоровья. Экспресс тесты: 100м, подтягивания, отжимания. К/Н прыжок в длину с места.	2/42			2/2					Общеразв.упр	ОФП			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Тема 1.2 Компоненты физической культуры	1			1					Общеобразоват.упр	ОФП	2	КИ	
2	Рекреативная физическая культура.	1/43			1/3					Общеразв.упр	прогулки			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	3			3					Общеобразоват.упр	ОФП	2	КИ	

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											С.10/21

2	Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).	1/44			1/4					Общеразв.упр	Ходьба 1 час			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
3	Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.	2/46			2/6					Общеразв.упр	Ходьба по пересеч.местн.			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	12			8				4	Физический комплекс упражнений	ОФП	2	КИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	12			8				4	Общеразв.упр	ОФП	2	КИ	
	Самостоятельная работа № 2 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом.	2/50							4/4	теория	Муллер, А.Б.	1		ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
4	Техника безопасности в тренажерном зале. Лазание по рукоходу с заданиями ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/52			2/8					Спец.инвент.	Приседания 3*25		ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
5	К/Н-рукоход заданиями. ОФП на тренажерах.	2/54			2/10					Спец.инвент.	Отжимания 2*15		ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
6	К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.	2/56			2/12					Спец.инвент.	Пресс 3*20		ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
7	Лазание по канату на выносливость. Упражнения для мышц плечевого пояса. К/Н канат на выносливость	2/58			2/14					Спец.инвент.	Приседания 3*25		ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	24			24					Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 2.2 Гимнастика	12			12					Физич.упр	Ежеднев.кроссы по 20 мин	2	КИ, ИИ	
9	Выполнение упражнений с отягощением собственным весом подтягивание в висе. К/Н подтягивания.	2/60			2/16					Общеразв.упр	Подтягивания 2*10			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
10	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями и штангами.	2/62			2/18					Общеразв.упр	Гантели 2*10,2*15			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.11/21	

11	Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.	2/64			2/20					Общеразв.уп р	Отжимания 2*15			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
12	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. К/Н подъем силой.	2/66			2/22					Общеразв.уп р	Пресс 3*20			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
13	К/Н подъем с переворотом. Упражнения с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем.	2/68			2/24					Общеразв.уп р	Гантели 2*10,2*15			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
14	Выполнение упражнений с отягощением собственным весом отжимание в упоре. К/Н отжимания сериями	2/70			2/26					Общеразв.уп р	Прогулки по пересеч.мес тн.			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	12			12					Физич.упр	Ежедневны е кроссы по 20 мин , СБУ	2	КИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
15	Комплексные упражнения на развития выносливости и скорости бега. СБУ и ОФП	2/72			2/28					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
16	Разбор бега на короткие дистанции 60 м. Техника низкого и высоко стартов. ОФП.	2/74			2/30					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
17	К/Н в беге на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/76			2/32					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
18	Комплексные упражнения на развития силы и скорости бега. СБУ и ОФП. Разбор челночного бега. К/Н челночный бег.	2/78			2/34					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
19	Разбор бега на длиннее дистанции 1000 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/80			2/36					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
20	К/Н в беге на 1000 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/82			2/38					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Итого за 4 семестр	42			38				4					
	Всего за 2 курс	82	2		72				8					
	5 СЕМЕСТР	38			38									
	РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ	6			6					Физические	Разминка	2	КИ	ЛР 1,2,9,18,

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.12/21

	ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ									упражнения	15 мин. Прогулки 20мин .			ОК 02,03,06,08
	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2			2					Общеобразо ват.упр	ОФП	2	КИ	
1	Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств. К/Н прыжок в длину с места.	2/84			2/2					Общеразв.уп р	прогулки			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Тема 1.2 Компоненты физической культуры	1			1						ОФП	2	КИ	
2	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. Прогулки, ходьба и бег по пересеченной местности.	1/85			1/3					Общеразв.уп р	Прогулки по пересеч.мес тн.			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	3			3						ОФП	2	КИ	
2	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. Упражнений для утренней гимнастики.	1/86			1/4					Общеразв.уп р Оздоровит.у пр	прогулки			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
3	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Экспресс тесты: 100м, подтягивания, отжимания.	2/88			2/6					Общеразв.уп р	прогулки			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	18			18					Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Вариативная часть: кроссовая подготовка	8			8									
	Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8			8					Физич.упр	Ежеднев.кр оссы по 20 мин	2	КИ	
4	Разбор бега на средние дистанции 200 м. Техника низкого и высоко стартов. ОФП.	2/90			2/8					Общеразв.уп р	ЅБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
5	К/Н в беге на 200 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/92			2/10					Спец.упр	ЅБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
6	Комплексные упражнения на развития силы и скорости бега. СБУ и ОФП. Разбор бега на 100 м. К/Н бег на 100 м.	2/94			2/12					Спец.упр	ЅБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.13/21	

7	Разбор бега на средние дистанции 1500м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП. К/Н 1500 м.	2/96			2/14					Спец.упр	ЅБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	10			10					Физич.упр	Ежеднев.кроссы по 20 мин	2	КИ, ИИ	
8	Совершенствование техники упражнений на перекладине. Общеразвивающие упражнения на силу рук и ног.	2/98			2/16					Общеразв.уп	Приседания 3*25			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
9	К/Н подтягивание из виса на перекладине. Упражнения для развития выносливости. Спец упр. на брусьях.	2/100			2/18					Спец.инвент.	Отжимания 2*15			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
10	К/Н отжимания на брусьях. Круговая трен-ка на трен-х.	2/102			2/20					Спец.инвент.	Планка 3*30сек			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
11	Комплексные упражнения на поднимание и опускание туловища. К/Н пресс на наклонной доске. ОФП.	2/104			2/22					Спец.инвент.	Пресс 3*20			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
12	К/Н подъем ног к перекладине. Силовые упражнения для мышц спины и живота. ОФП	2/106			2/24					теория	Муллер, А.Б.	1		ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			14					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 3.1 Волейбол	8			8					Физич.упр	ОФП и СФП	2	КИ, МГ	
13	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.	2/108			2/26					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
14	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.	2/110			2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
15	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. К/Н верхняя подача.	2/112			2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
16	К/Н игра в парах через сетку. Игра с применением	2/114			2/32					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,18,

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.14/21

	изученных техник.												ОК 02,03,06,08
	Тема 3.2 Баскетбол	6			6					Физич.упр	ОФП и СФП	2	КИ, МГ ЛР 1,2,9,18, ОК 08
17	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2/116			2/34					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
18	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной. Техника ведения.	2/118			2/36					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
19	Передача мяча различными техниками. Бросок мяча с различных зон. Бросок мяча с места под кольцом. К/Н штрафной бросок. До сдачи К/Н за семестр.	2/120			2/38					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Итого за 5 семестр	3/8			38								
	6 СЕМЕСТР	40			40								
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12					Физические и общие упражнения	Ежедневны е кроссы по 20 мин Разминка 15мин		ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
1	Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине.	2/122			2/2					Спец.инвент.	ОФП		ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
2	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине.	2/124			2/4					Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30		ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
3	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/126			2/6					Спец.инвент	Приседания 2*30		ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
4	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тренажерах.	2/128			2/8					Спец.инвент	Отжим. упор руками сзади 3*20		ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
5	Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х	2/130			2/10					Спец.инвент Тренаж.устр.	ОФП		ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
6	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я	2/132			2/12					Спец.инвент	Отжимания		ЛР 1,2,9,18,

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.15/21

	в парах на силовую выносливость.										3*15			ОК 02,03,06,08
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			14					Физические и общие упражнения	Ежедневны е кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	Тема 3.1 Волейбол	14			14						ОФП и СФП	2	ГИ, КИ	
7	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/134			2/14					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
8	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/136			2/16					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
9	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/138			2/18					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
10	К/Н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/140			2/20					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
11	Совершенствование верхней прямой подачи, учебная игра с применением изученных приемов	2/142			2/22					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
12	Игра с применением изученных правил, судейства по в/б Учеб. игра	2/144			2/24					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
13	К/Н работа в парах через сетку. Учебная игра	2/146			2/26					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			14					Физические и общие упражнения	Ежедневны е кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08
14	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места.	2/148			2/28					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК 02,03,06,08

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.16/21	

15	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого. Старта.	2/150			2/30					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
16	Бег на короткие дистанции. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные. Игры. К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр.	2/152			2/32					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
17	Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м. Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты.	2/154			2/34					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
18	Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы.	2/156			2/36					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
19	К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/158			2/38					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
20	До сдачи К/Н за семестр. Спортивная игра	2/160			2/40					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Всего за 6 семестр	40			40									
	Всего за 3 курс	78			78									
	7 СЕМЕСТР	32			32									
	РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	8			8					Физические и общие упражнения	Ежедневны е кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	8			8						ОФП и СФП	2	КИ, ИИ	
1	Упражнения для рук и плечевого пояса. К/Н подтягивание. ОФП на тренажерах.	2/162			2/2					Спец.инвент.	Приседания 3*25			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
2	К/Н пресс на наклонной доске. Упражнения для развития мышц живота, мышц спины.	2/164			2/4					Спец.инвент.	Отжимания 2*15			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
3	К/Н подъем ног к перекладине. Комплексные упражнения для развития выносливости. ОФП на тренажерах.	2/166			2/6					Спец.инвент.	Планка 3*30сек			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.17/21

4	<i>К/Н подъем силой. Комплексные упражнения для развития силы рук и выносливости.</i>	2/168		2/8				Спец.инвент.	Пресс 3*20			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.	20		20				Физический комплекс упражнений	Ежедневны е кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Тема 3.3. Футбол	20		20				Физич.упр		2	КИ, МГ	
5	<i>Правила безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения.</i>	2/170		2/10				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
6	<i>К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек). Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.</i>	2/172		2/12				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
7	<i>Техника приёма мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обводка соперника, отбор мяча.</i>	2/174		2/14				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
8	<i>Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</i>	2/176		2/16				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
9	<i>Отработка техники перемещения по полю. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой обманных движений: финты без мяча и с мячом.</i>	2/178		2/18				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
10	<i>К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз) Отработка техники передачи мяча ногой, головой. Отработка остановки мяча ногой: внутренней стороной стопы, подошвой и серединой подъёма.</i>	2/180		2/20				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
11	<i>Отработка индивидуальных действий игрока с мячом. Совершенствование техники передач мяча, ударов по воротам. Разбор правил игры по футболу.</i>	2/182		2/22				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
12	<i>К/Н удар по мячу на точность (2,4,6). Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.</i>	2/184		2/24				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>
13	<i>Учебная игра с применением изученной техники и тактики игры</i>	2/186		2/26				Спец.упр	СФП			<i>ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08</i>

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.18/21	

14	Изучение техник и правил по футболу и применение их в учебной игре.	2/188			2/28					Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
15	Учебная игра . Смотр приобретенных навыков в игре.	2/190			2/30					Спец.упр	СФП			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
16	До сдачи К/Н за семестр. Подведение итогов.	2/192			2/32					Общеразв.упр	прогулки			ЛР 1,2,9,18, ОК О2,03,06,08
	Итого за 8 семестр	32			32									
	Всего по дисциплине	192	2		182				8					

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.19/21

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 3 ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2 Основные печатные и/или электронные издания

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2024. - on-line : - (Среднее проф. образование).

2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - Москва : КноРус, 2024. - (Среднее проф. образование).

3. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2024

4. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2023. - 278 on-line. - (Среднее проф. образование).

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> ОК 8 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом

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

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.20/21

риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. <u>Умеет:</u> -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 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.	- 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.	индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля; -защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование; -составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
--	---	---

МО-11 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.21/21

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от «21» мая 2025 г.).

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/