



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

35.02.11 Промышленное рыболовство

МО–35 02 11 – СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.
Никишин М.Ю.
2025

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/12

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
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2 Содержание дисциплины	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1 Материально-техническое обеспечение	10
3.2 Учебно-методическое обеспечение.....	10
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	12

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/12

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 35.02.11 «Промышленное рыболовство».

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 ОПОП-П

Вариативная часть не предусмотрена.

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	126	
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа	10	
Консультации		
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	138	

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/12

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	3а 2-3 КУРС	138	2		126				10					
	2 КУРС	76	2		72				2					
	3 СЕМЕСТР	38	2		34				2					
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	2		14				2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ, ИИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
1	Техника безопасности по физической культуре, ЗОЖ, режим дня	2/2	2/2							лекция	Прогулки 20 мин			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
2	Самостоятельная работа № 1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	2/4							2/2	Методич. ср-ва	Лит-ра			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
3	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места.	2/6			2/2					Общеразв.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
4	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.	2/8			2/4					Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22

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

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.5/12

5	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.	2/10			2/6				Общеразв.упр.	СБУ		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
6	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/12			2/8				Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
7	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы.	2/14			2/10				Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
8	К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/16			2/12				Спец.упр	СБУ		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
9	Теоретические сведения правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП.	2/18			2/14				Оздоров.упр	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
10	К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/20			2/16				Спец.инвент	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
11	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упражнения.	2/22			2/18				Спец.инвент.	Отжимания 2*15			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
12	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость.	2/24			2/20				Спец.инвент.	Планка 3*30 сек			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
13	Упражнения с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.	2/26			2/22				Спец.инвент.	Выпрыг. 3*15			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
14	К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями. Упражнения в парах на силовую выносливость.	2/28			2/24				Общобраз.у пр.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
15	К/Н пресс с доски. Общеразвивающие упражнения. ОФП на тренажерах.	2/30			2/26				Тренаж.устр.	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
16	Круговая тренировка 5-6 станций. Силовые упражнения на силу рук и ног. ОФП на тренажерах	2/32			2/28				Тренаж.устр.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
17	К/Н рывок гири. Специальные упражнения на тренажерах. ОФП.	2/34			2/30				Тренаж.устр.	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
18	Специальные упражнения на тренажерах. Круговая тренировка на 5-6 станций. ОФП на тренажерах.	2/36			2/32				ОФП.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
19	До сдачи К/Н за 3 семестр. Спортивная игра	2/38			2/34				Общеразв.уп	Прогулки 20		ОИ	ОК 08,

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

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.6/12

									Р	мин			ЛР1,2,9,20,22
	Итого за 3 семестр	38	2		34			2					
	4 СЕМЕСТР	38			38								
	РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
1	Теоретические сведения. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре.	2/40			2/2				Оздоров.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне.	2/42			2/4				Спец.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре.	2/44			2/6				Спец.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне.	2/46			2/8				Спец.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/48			2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
6	Совершенствование изученных технических приемов в двусторонней игре	2/50			2/12				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
7	Теор. сведения. Упражнения с гирями. Лазание по руко- ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах.	2/52			2/14				Спец.инвент.	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
8	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/54			2/16				Спец.инвент.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
9	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/56			2/18				Спец.инвент.	Отжимания 2*15			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
10	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/58			2/20				Спец.инвент.	Выпрыг.3*15			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
11	Упражнения на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах.	2/60			2/22				Спец.инвент.	Планка 3*30 сек			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
12	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в	2/62			2/2				Спец.инвент.	Приседания		ОИ	ОК 08,

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

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.7/12

	связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра.			4						3*25			ЛР1,2,9,20,22
	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		14					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
13	Теоретические сведения. Кросс по пересеченной местности.	2/64		2/2 6					Общеобраз.у пр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
14	К/Н 100м. Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра.	2/66		2/2 8					Общеобраз.у пр.	СБУ		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
15	Кросс по пересеченной местности. Специальные упражнения бегуна. Спортивная игра.	2/68		2/3 0					Общеобраз.у пр.	СБУ		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
16	К/н 400 метров. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/70		2/3 2					Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
17	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эстафетной палочки.	2/72		2/3 4					Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
18	Совершенствование передачи эстафетной палочки Прыжковые упражнения, ОФП на гимнастическом ядре.	2/74		2/3 6					Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
19	Эстафеты. Специальные упражнения бегуна и прыгуна.	2/76		2/3 8					Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
	Итого за 4 семестр	44		38									
	Итого за 2 курс	76	2	72				2					
	3 КУРС	62		54				8					
	5 СЕМЕСТР	32		28				4					
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест.	2/78		2/2					Общеобраз.у пр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упражнения л/а.	2/80		2/4					Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем».	2/82		2/6					Спец.упр.	СБУ		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстафетной. палочки. Заминка 1000 м.	2/84		2/8					Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
5	К/н в беге на 3000 м., упражнения на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/86		2/10					Спец.упр.	СБУ		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22

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

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.8/12

	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12		10		2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
6	Правила поведения. в тренажерном зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х.	2/88		2/12			Спец.инвент.	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине.	2/90		2/14			Спец.инвент.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
8	К/Н Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.	2/92		2/16			Спец.инвент.	Отжимания 2*15			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
9	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тренажерах.	2/94		2/18			Спец.инвент.	Планка 3*30 сек			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
10	К/н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость.	2/96		2/20			Спец.инвент.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
11	Самостоятельная работа №2: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.	2/98				2/2	Методич.ср-ва	Лит-ра			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ	10		8		2	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
12	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. Игра.	2/100		2/22			Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
13	Самостоятельная работа №3. Изучение правил по волейболу.	2/102				2/2	Методич.ср-ва	Лит-ра			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
14	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону.	2/104		2/24			Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
15	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра.	2/106		2/26			Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
16	К/н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре.	2/108		2/28			Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
	Итого за 5 семестр	32		28		4					
	6 СЕМЕСТР	30		26		4					
	РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ «БАСКЕТБОЛ»	14		12		2	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
1	Теоретические сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/110		2/2			Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с	2/112		2/4			Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08,

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

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/12

	броском в движении. Персональная опека в зоне.												ЛР1,2,9,20,22
3	К/н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре.	2/114			2/6				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой.	2/116			2/8				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	2/118			2/1 0				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
6	Совершенствование полученных навыков в двусторонней игре.	2/120			2/1 2				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
7	Самостоятельная работа №4: Правила игры в баскетбол.	2/122						2/2	Методич.ср-ва	Лит-ра			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			14			2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ИИ	ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
7	Теоретические сведения. Упражнения с гириями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/124			2/1 4				Тренаж. Устр.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
8	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП	2/126			2/1 6				Тренаж. Устр.	Отжимания 2*15			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
9	К/Н- лазание по рук-ду с заданиями.	2/128			2/1 8				Тренаж. Устр.	Планка 3*30 сек			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
0	Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях, ОФП на тренажерах	2/130			2/2 0				Тренаж. Устр.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
11	Рывки гири, круговая тренировка на сил. Вынослив.	2/132			2/2 2				Тренаж. Устр.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
12	К/Н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, перворотом, подтягивание на перекладине. ОФП.	2/134			2/2 4				Спец.упр.	Приседания 3*25			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
13	Самостоятельная работа №5 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости».	2/136						2/2	Методич.ср-ва	Лит-ра			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
14	До сдачи К/Н за курс обучения. Подведение итогов курса. Спортивная игра.	2/138			2/2 6				Тренаж.ср-ва	Отжимания 2*15			ОК 08, ЛР1,2,9,20,22
	Всего за 6 семестр	30			26			4					
	Всего за 3 курс	62			54			8					
	Всего за 2-3 курс	138	2		126			10					

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/12

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. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноРус, 2021.- on-line.

3. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-Москва: КноРус, 2022.-214 on-line.

4. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2019. on-line.

5. 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).

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).

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

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/12

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).

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
Знает: ОК 08 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.	- 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; -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.

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

МО-35 02 11-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/12

-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.		
---	--	--

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 9 от «21» мая 2025 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/