



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

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования
по специальности

35.02.10 Обработка водных биоресурсов

МО–35 02 10 – ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.
Судьбина Н.А.
2026

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/14

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	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2 Содержание дисциплины	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1 Материально-техническое обеспечение	12
3.2 Учебно-методическое обеспечение.....	12
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания.....	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	14

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/14

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 35.02.10 Обработка водных биоресурсов.

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

1.3 Обоснование часов вариативной части ОП-П

№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
		РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика, проводится для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
1	-	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест.	2/2	
2	-	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упражнения л/а.	2/2	
3	-	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем - догоняем».	2/2	
4	-	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег - техника передач эстафетной палочки. Заминка 1000 м.	2/2	
5	-	Кросс 30 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафеты.	2/2	
6	-	К/н в беге на 3000 м., упражнения на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/2	
7	-	К/Н челночный бег 10*10 (юн), 3*10 (дев). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	2/2	
8	-	Бег заминочный 30 мин. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий.	2/2	
9	-	До сдачи к/н по легкой атлетике. Спортивная игра.	2/2	
		РАЗДЕЛ 2 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ	10	
10	-	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре.	2/2	
11	-	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне.	2/2	

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/14

№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
12	-	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре.	2/2	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика, проводится для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
13	-	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне .	2/2	
14	-	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2/2	
		РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	8	
15	-	Теоретические сведения. упражнения с гирями. Лазание по руко-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах.		
16	-	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине. ОФП на тренажерах.		
17	-	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая тренировка.		
18	-	Жим штанги лежа с различным весом. Круговые упражнения с тренажерным инвентарем. ОФП		
	Всего		36	

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	108	108
Курсовая работа (проект)	-	-
Самостоятельная работа	2	-
Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	110	108

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/14

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		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								
	2-3 КУРС	108			106				2					
	2 КУРС	68			66				2					
	3 СЕМЕСТР	28			28									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места.	2/2			2/2				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.	2/4			2/4				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
3	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2/6			2/6				Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21,	

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 6/14

	Подвижные игры.													ОК 08
4	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы.	2/10			2/10					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	К/Н. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/12			2/12					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП.	2/14			2/14					Трен.устр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/16			2/16					Трен.устр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упражнения.	2/18			2/18					Трен.устр	Приседания 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусках, круговая тренировка Упражнения на гибкость.	2/20			2/20					Трен.устр	Пресс 3*20			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
11	Упражнения с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.	2/22			2/22					Трен.устр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
12	К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость.	2/24			2/24					Трен.устр	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
13	Круговая тренировка на 5-6 станций. ОФП на тренажерах.	2/26			2/26					Трен.устр	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 7/14

14	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра	2/28			2/28					Трен.устр	ОФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	Итого за 3 семестр	28			28									
	4 СЕМЕСТР	42			40				2					
	Самостоятельная работа №1 Правило поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	2/30							2/2					ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			14					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	БАСКЕТБОЛ	14			14									
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/32			2/2					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Персональная опека в зоне	2/34			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
3	К/Н-ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/36			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне.	2/38			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
5	К/Н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/40			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	Совершенствование полученных технических навыков в игре	2/42			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	Зонная и персональная опека в учебной игре	2/44			2/14					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/14

	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			14					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	упражнения с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу.	2/46			2/16					Тренаж.уст р	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	Теоретические сведения. упражнения с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/48			2/18					Тренаж.уст р	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	к/н-лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/50			2/20					Тренаж.уст р	Приседания 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка.	2/52			2/22					Тренаж.уст р	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
12	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/54			2/24					Тренаж.уст р	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
13	упражнения на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах.	2/56			2/26					Тренаж.уст р	Приседания 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
14	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра.	2/58			2/28					Тренаж.уст р	Пресс 3*20		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
15	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упражнения бегуна и прыгуна.	2/60			2/30					Спец.бег.уп р	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
16	Кросс до 6000 метров. упражнения на гибкость. Спортивная игра.	2/62			2/32					Спец.бег.уп р	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21,

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 9/14

														ОК 08
17	К/н-кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра.	2/64			2/34					Спец.бег.уп р	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
18	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП.	2/66			2/36					Спец.бег.уп р	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
19	Кросс по пересеченной местности. Спортивные игры. Специальные беговые упражнения.	2/68			2/38					Спец.бег.уп р	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
20	До сдачи К/Н за семестр. Спортивные игры.	2/70			2/40									
	Итого за 4 семестр	42			40				2					
	Итого за 2 курс	68			66				2					
	3 КУРС	38			38									
	5 СЕМЕСТР	18			18									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18			18					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	Вариативная часть: Легкая Атлетика, баскетбол, спортивная и атлетическая гимнастика.	36			36									
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест.	2/72			2/2					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 x 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упражнения л/а.	2/74			2/4					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем - догоняем».	2/76			2/6					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег - техника передач эстафетной палочки. Заминка 1000 м.	2/78			2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
5	Кросс 30 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафеты.	2/80			2/10					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 10/14

6	К/н в беге на 3000 м., упражнения на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/82			2/12					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	К/Н челночный бег 10*10 (юн), 3*10 (дев). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	2/84			2/14					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	Бег заминочный 30 мин. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий.	2/86			2/16					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	До сдачи к/н по легкой атлетике. Спортивная игра.	2/88			2/18					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
Итого за 5 семестр		18			18									
6 СЕМЕСТР		22			22									
РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		10			10					Физически й комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,МГ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
БАСКЕТБОЛ		10			10									
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре.	2/90			2/2					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне.	2/92			2/4					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре.	2/94			2/6					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне .	2/96			2/8					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении.	2/98			2/10					Общер.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		12			12				9	Физический комплекс	Ежедневн ые кроссы	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,20,21,

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 11/14

										упражнений	по 20 мин Разминка 15мин			ОК 08
6	Теоретические сведения. упражнения с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/100			2/12					Общ.упр	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине. ОФП на тренажерах.	2/102			2/14					Общ.упр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая тренировка.	2/104			2/16					Общ.упр	Приседания 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	Жим штанги лежа с различным весом. Круговые упражнения с тренажерным инвентарем. ОФП	2/106			2/18					Тренаж.устр.	Прогулка 20 мин.			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	Работа с гантелями и гирями. Специальные упражнения на выносливость. ОФП на тренажерах.	2/108			2/20					Общ.упр	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
11	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.	2/110			2/22					Общ.упр	Отжимания 3по15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
Итого за 6 семестр		22			22									
Итого за 3 курс		40			40									
Итого по дисциплине 2-3 курс		110			108				2					

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

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/14

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. 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.

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/14

2.Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366

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

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.	- 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 в 1С Колледж

МО-35 02 10-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/14

-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.		
---	--	--

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/