



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

Утверждаю
Врио заместителя начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.Ю. Никишин

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего
профессионального образования по специальности

35.02.09 Водные биоресурсы и аквакультура

МО – 35 02 09 - СГ.04 РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.
Судьбина Н.А.
2026

МО – 35 02 09 - СГ.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	5
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2 Содержание дисциплины.....	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	13
3.2 Учебно-методическое обеспечение	13
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	14

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/14

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла плана ООП СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.09 «Водные биоресурсы и аквакультура».

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель учебной дисциплины «Физическая культура»: укрепить здоровье обучающихся, повысить физический потенциал, работоспособность обучающихся, сформировать у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ПК, ОК	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	10	Включение дополнительных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика,
1	-	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2	
2	-	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/2	
3	-	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по	2/2	

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/14

		дистанции, финиширование .Подвижн. игры		проводиться для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике, Волейболу, Баскетболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
4	-	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/2	
5	-	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/2	
		Раздел 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10	
6		Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/2	
7		К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/2	
8	-	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/2	
9	-	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/2	
10	-	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах. К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями	2/2	
		РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	20	
		Тема 1.1 Волейбол	8	
11	-	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра	2/2	
12	-	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/2	
13	-	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/2	
14		к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/2	
		Тема 1.2 Баскетбол	12	Включение дополнительных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика, проводиться для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и
15	-	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2	
16		Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс.опека в зоне	2/2	
17		К/Н-ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/2	
18		Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне.	2/2	
19		К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/2	

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/14

20		Совершенствование полученных технических навыков в игре	2/2	личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике, Волейболу, Баскетболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой
		Раздел 2. ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14	
21		Правила безопасности в тренаж.зале. Лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/2	
22		Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая треника	2/2	
23		К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, перево ротом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/2	
24		Теор. сведения. Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/2	
25		Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/2	
26		К/н-кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/2	
27		Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/2	
		Итого	54	

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		
Практические занятия	122	122
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа		-
Консультации		-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	122	122

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/14

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем 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	Объём 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	112			112									
	2 КУРС	46			46									
	3 СЕМЕСТР	20			20									
	Вариативная часть по Легкой Атлетике, Гимнастике, Волейболу и Баскетболу.	54			54									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			10				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ, ИИ	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 низк. ст.	2/4			2/4				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование .Подвижн. игры	2/6			2/6				Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08	
4	Контр.норм 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	

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/14

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
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/12			2/12					Тренаж.устр.	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/14			2/14					Спец.инвент.	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/16			2/16					Спец.упр.	Приседания 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/18			2/18					Спец.инвент.	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах. К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями	2/20			2/20					Спец.инвент.	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	Итого за 3 семестр	20			20									
	4 СЕМЕСТР	26			26									
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	20			20					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ОИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	Тема 1.1 Волейбол	8			8						ОФП и СФП			
1	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача . Учебная игра	2/22			2/2					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
2	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/24			2/4					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
3	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу .Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/26			2/6					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
4	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/28			2/8					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/14

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем	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	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа							
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа		Консультации						Промежуточная аттестация
	Тема 1.2 Баскетбол	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, КИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
5	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/3 0			2/10					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс.опека в зоне	2/3 2			2/12					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	К/Н-ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/3 4			2/14					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне.	2/3 6			2/16					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/3 8			2/18					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	Совершенствование полученных техн-ских навыков в игре	2/4 0			2/20					Спец.упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/14

	Раздел 2. ГИМНАСТИКА СПОРТВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
11	Правила безопасности в тренаж.зале. Лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/4 2			2/22					Общеразвив. Упр.	Приседания 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
12	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/4 4			2/24					Спец.инвент.	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
13	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, перево ротом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/4 6			2/26					Тренаж.устр.	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	Итого за 4 семестр	26			26									
	Итого за 2 курс	46			46									
	3 КУРС	66			66									
	5 СЕМЕСТР	28			28									
	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	20			20					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
1	Теор. сведения. Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/4 8			2/2					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
2	Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/5 0			2/4					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
3	К/н-кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/5 2			2/6					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
4	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/5 4			2/8					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
5	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт.игра	2/5 6			2/10					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 x 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а	2/5 8			2/12					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С. 10/14	

7	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»	2/6 0			2/14					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.	2/6 2			2/16					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты	2/6 4			2/18					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	К/н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/6 6			2/20					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		8			8					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
11	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/68			2/22					Общеразв.упр.	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
12	К/н- лазание по канату на скорость. Подъёмы силой, переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/70			2/24					Общеразв.упр	Отжимания 3*15			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
13	К/Н Отжимания в упоре сериями. Подъёмы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/72			2/26					Общеразв.упр	Приседания 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
14	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/74			2/28					Общеразв.упр	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
Итого за 5 семестр		28			28									
6 СЕМЕСТР		38			38									
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		18			18					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
Тема 2.1 Волейбол		8			8									
1	Прием мяча сверху и снизу в движении. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Уч. игра	2/76			2/2					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С. 11/14	

2	К/Н- прием сверху и снизу в движении (за мячом) Прием мяча с подачи, розыгрыш через 3 зону	2/78			2/24					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
3	Совершенствование передач сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с розыгрышем. Учебная игра	2/80			2/6					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
4	К/Н- верхняя прямая подача. нападающий удар и одиночное блокирование в учебной игре	2/82			2/8					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	Тема 2.2 Баскетбол	10			10							2	ОИ, Т	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
5	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/84			2/10					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/86			2/12					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/88			2/14					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
8	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/90			2/16					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
9	К/Н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/92			2/18					Спец упр.	ОФП и СФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
6	Теор-е сведения. Упр- я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/94			2/20					Общеразв.упр	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
7	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/96			2/22					Тренаж.устр.	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 трен-ка	2/98			2/24					Спец.инвент.	Приседания 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 12/14

9	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/100			2/26					Спец.инвент.	ОФП			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
10	Упр-я на перекладине. ОФП.	2/102			2/28					Общеразв.упр	Пресс 3*20			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
11	Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/104			2/30					Тренаж.устр.	Подн. ног 90гр. 2*30			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8			8					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/116			2/32					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 х 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а	2/108			2/34					Спец.упр	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширова ние. Игра «Убегаем- дооняем»	2/110			2/36					Спец.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
4	К/н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстаф. Палочки. Заминка 1000 м.	2/112			2/38					Общеразв.упр.	СБУ			ЛР 1,2,9,20,21, ОК 08
	Итого за 6 семестр	38			38									
	Итого за 3 курс	66			66									
	Итого за 2-3 курс	112			112									

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/14

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оснащенные в соответствии с приложением ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1.Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. - Москва: КноРус, 2024. - 214 on-line: - (Среднее проф. образование).

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

3.2.2 Дополнительные источники

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

2.Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2021. - on-line . - (Среднее проф. образование).

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).

МО – 35 02 09 - СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/14

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
умения: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: - 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 10 от «20» мая 2026 г.).

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/