



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**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

**МО-09 02 07-ОГСЭ.05. РП**

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2025

|                        |                            |        |
|------------------------|----------------------------|--------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.2/15 |

## 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.....4                                |  |
| 2.1 Трудоемкость освоения дисциплины .....4                              |  |
| 2.2 Содержание дисциплины .....5                                         |  |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....14                           |  |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение .....14                          |  |
| 3.2 Учебно-методическое обеспечение.....14                               |  |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....14                |  |
| 5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ .....15                                        |  |

|                        |                            |        |
|------------------------|----------------------------|--------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.3/15 |

## 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 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация - Специалист по информационным системам.

### 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 ОПОП-П

| №№ п/п | Дополнительные знания, умения, <b>навыки</b> (если указаны ПК) | №, наименование темы                                                                                          | Объем часов | Обоснование включения в рабочую программу                                                                                                                             |
|--------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      |                                                                | Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные элементы движений, перестроений, введений мяча на поле. | 2/2         | Включение дополнительного игрового вида спорта (футбол), проводится для популяризации вида спорта. Направлен на развитие физических и личностных качеств обучающихся. |
| 2      |                                                                | Техника выполнения элементов ведения мяча. К/Н ведение мяча 30 метров.                                        | 2/2         |                                                                                                                                                                       |
| 3      |                                                                | Техника выполнений                                                                                            | 2/2         |                                                                                                                                                                       |

|                        |                            |        |
|------------------------|----------------------------|--------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.4/15 |

|   |  |                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  | набивания мяча ногой, головой. К/Н набивание мяча стопой.                                                       |     | Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также применение эффективных методов внедрения футбола в учебно-тренировочный процесс, позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой. |
| 4 |  | Техника освоения и совершенствования ударов в створ ворот мячом с различных позиций на поле. К/Н удары в створ. | 2/2 |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5 |  | Выполнение технико-тактических приемов на поле в учебной игре.                                                  | 2/2 |                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6 |  | Освоение техник ловли мяча стоя на защите в воротах. Отбивание мяча, ловля мяча.                                |     |                                                                                                                                                                                                                                            |
|   |  | Итого                                                                                                           | 12  |                                                                                                                                                                                                                                            |

## 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                                         | 160           | 160                              |
| <i>Курсовая работа (проект)</i>                              | -             | -                                |
| Самостоятельная работа                                       | 12            | -                                |
| Консультации                                                 | -             | -                                |
| Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен) |               |                                  |
| Всего                                                        | <b>172</b>    | <b>160</b>                       |

|                        |                            |        |
|------------------------|----------------------------|--------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.5/15 |

## 2.2 Содержание дисциплины

| Номер занятия<br>(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 |              |                        |                   |                                          |                                                 |                                                      |                                                                                                |                          |
|                                       | 2-4 КУРС                                                                                                                                                                       | 172                                        |                                                                  |                     | 160                  |                 |              |                        | 12                |                                          |                                                 |                                                      |                                                                                                |                          |
|                                       | 2 КУРС                                                                                                                                                                         | 68                                         |                                                                  |                     | 68                   |                 |              |                        |                   |                                          |                                                 |                                                      |                                                                                                |                          |
|                                       | 3 СЕМЕСТР                                                                                                                                                                      | 32                                         |                                                                  |                     | 32                   |                 |              |                        |                   |                                          |                                                 |                                                      |                                                                                                |                          |
|                                       | РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ                                                                                                                                           | 2                                          |                                                                  |                     | 2                    |                 |              |                        |                   | Оздоровительные упражнения               | Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)    | 2                                                    | КИ                                                                                             | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08  |
| 1                                     | Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы. | 2/2                                        |                                                                  |                     | 2/2                  |                 |              |                        |                   | лекция                                   | Зарядка, прогулка 20мин.                        |                                                      |                                                                                                | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08  |
|                                       | РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА                                                                                                                                                      | 12                                         |                                                                  |                     | 12                   |                 |              |                        |                   | Физический комплекс упражнений           | Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП | 2                                                    | МГ,КИ                                                                                          | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08  |
|                                       | Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места                                                                                                                     | 4                                          |                                                                  |                     | 4                    |                 |              |                        |                   |                                          | СБУ                                             | 2                                                    | КИ,ИИ                                                                                          |                          |
| 2                                     | Теоретические сведения техники бега на короткие                                                                                                                                | 2/4                                        |                                                                  |                     | 2/4                  |                 |              |                        |                   | Спец. упр                                | СБУ                                             |                                                      |                                                                                                | ЛР 1, ЛР 2,              |

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

|                        |                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |  |
|------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |  |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С.6/15 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                  |           |  |  |           |  |  |  |                                       |                                                   |          |               |                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|---------------|--------------------------------|
|    | дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.                                                                                                                                |           |  |  |           |  |  |  |                                       |                                                   |          |               | ЛР 9, ОК 08                    |
| 3  | К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП                                                                                                                                                 | 2/6       |  |  | 2/6       |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.</b>                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |  |  | <b>4</b>  |  |  |  |                                       | <b>СБУ</b>                                        | <b>2</b> | <b>КИ,ИИ</b>  |                                |
| 4  | К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.                                                                                                    | 2/8       |  |  | 2/8       |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ и Спец.упр. прыгуна                           |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 5  | К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.                                                                                                                                                                                      | 2/10      |  |  | 2/10      |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции.</b>                                                                                                                                                                                        | <b>4</b>  |  |  | <b>4</b>  |  |  |  |                                       | <b>СБУ</b>                                        | <b>2</b> | <b>КИ,ИИ</b>  |                                |
| 6  | Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.                                                                                                                                         | 2/12      |  |  | 2/12      |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 7  | К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.                                                                                                                                             | 2/14      |  |  | 2/14      |  |  |  | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>12</b> |  |  | <b>12</b> |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b> | <b>2</b> | <b>МГ, ГИ</b> | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.</b>                                                                                                                                       | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> |               |                                |
| 8  | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.                                                        | 2/16      |  |  | 2/16      |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 9  | К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.                                                                             | 2/18      |  |  | 2/18      |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 10 | К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. | 2/20      |  |  | 2/20      |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча</b>                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> |               |                                |
| 11 | Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.                                                                                                  | 2/22      |  |  | 2/22      |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 12 | К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра                                                                                             | 2/24      |  |  | 2/24      |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 13 | К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с                                                                                                                                                                             | 2/26      |  |  | 2/26      |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2,                    |

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

|                        |                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |  |
|------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|--|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |  |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С.7/15 |  |

|    |                                                                                                                                              |           |  |  |           |  |  |  |  |                                       |                                                             |          |                   |                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------------------------------|
|    | мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра                                                |           |  |  |           |  |  |  |  |                                       |                                                             |          |                   | ЛР 9, ОК 08                    |
|    | <b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>                                                                                                     | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>           | <b>2</b> | <b>ГИ,МГ</b>      | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                                                                                | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                            | <b>2</b> |                   |                                |
| 14 | Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.                                              | 2/28      |  |  | 2/28      |  |  |  |  | Тренаж.устр                           | ОФП                                                         |          |                   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 15 | К/Н Подтягивание с положения виса (юн., )с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.     | 2/30      |  |  | 2/30      |  |  |  |  | Спец.инвент                           | ОФП                                                         |          |                   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 16 | К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.               | 2/32      |  |  | 2/32      |  |  |  |  | Спец.инвент                           | ОФП                                                         |          |                   | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Всего за 3 семестр</b>                                                                                                                    | <b>32</b> |  |  | <b>32</b> |  |  |  |  |                                       |                                                             |          |                   |                                |
|    | <b>4 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                             | <b>36</b> |  |  | <b>36</b> |  |  |  |  |                                       |                                                             |          |                   |                                |
|    | <b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>                                                                                                                   | <b>12</b> |  |  | <b>12</b> |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин ОФП и СФП</b> | <b>2</b> | <b>МГ, ГИ, ОИ</b> | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>                                                     | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                            | <b>2</b> |                   |                                |
| 1  | Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра                                          | 2/34      |  |  | 2/2       |  |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                                   |          | ОИ                | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 2  | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра | 2/36      |  |  | 2/4       |  |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                                   |          | ОИ                | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 3  | Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра                                                    | 2/38      |  |  | 2/6       |  |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                                   |          | ОИ                | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок</b>                                              | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                            | <b>2</b> |                   |                                |
| 4  | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра                                     | 2/40      |  |  | 2/8       |  |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                                   |          | ОИ                | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 5  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.                           | 2/42      |  |  | 2/10      |  |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                                   |          | ОИ                | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 6  | К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.                                                       | 2/44      |  |  | 2/12      |  |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                                   |          | ОИ                | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |

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

|                        |                            |        |
|------------------------|----------------------------|--------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |        |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.8/15 |

|    |                                                                                                                     |           |  |           |  |  |  |           |                                       |                                                   |          |               |                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|--|--|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|---------------|--------------------------------|
|    | <b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>                                                                                           | <b>12</b> |  | <b>12</b> |  |  |  |           | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b> | <b>2</b> |               | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара</b>                                                                   | <b>6</b>  |  | <b>6</b>  |  |  |  |           |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> |               |                                |
| 7  | Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра          | 2/46      |  | 2/14      |  |  |  |           | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 8  | Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра                                  | 2/48      |  | 2/16      |  |  |  |           | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 9  | К/Н подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Игра                                                         | 2/50      |  | 2/18      |  |  |  |           | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>                                               | <b>6</b>  |  | <b>6</b>  |  |  |  |           |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> |               |                                |
| 10 | Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра                                        | 2/52      |  | 2/20      |  |  |  |           | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 11 | К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра                                           | 2/54      |  | 2/22      |  |  |  |           | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 12 | Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.                              | 2/56      |  | 2/24      |  |  |  |           | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                         |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>                                                                            | <b>12</b> |  | <b>12</b> |  |  |  | <b>2</b>  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> | <b>ГИ,М Г</b> | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                                                  | <b>12</b> |  | <b>12</b> |  |  |  | <b>2</b>  |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                  |          |               |                                |
| 13 | Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15. | 2/58      |  | 2/26      |  |  |  |           | Тренаж.цстр.                          | Пресс 3*20                                        |          | ИИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 14 | К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.                                               | 2/60      |  | 2/28      |  |  |  |           | Спец.инвент.                          | Подтягивание 3*15                                 |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 15 | К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка                                        | 2/62      |  | 2/30      |  |  |  |           | Спец.инвент.                          | Планка 3*1мин                                     |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 16 | Выполнения упражнений для развития пресса, пресс с доски. ОФП на тренажерах.                                        | 2/64      |  | 2/32      |  |  |  |           | Спец.инвент.                          | Приседания 3*25                                   |          | ИИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 17 | К/Н прыжки через скакалку. Круговая тренировка. ОФП на тренажерах                                                   | 2/66      |  | 2/34      |  |  |  |           | Спец.инвент.                          | Пресс 3*20                                        |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 18 | К/Н обруч. Кроссфит. ОФП                                                                                            | 2/68      |  | 2/36      |  |  |  |           | Спец.инвент.                          | Подтягивание 3*15                                 |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Всего за 2 семестр</b>                                                                                           | <b>36</b> |  | <b>36</b> |  |  |  |           |                                       |                                                   |          |               |                                |
|    | <b>3 КУРС</b>                                                                                                       | <b>92</b> |  | <b>80</b> |  |  |  | <b>12</b> |                                       |                                                   |          |               |                                |

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

|                        |                            |  |        |
|------------------------|----------------------------|--|--------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |        |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.9/15 |

|    |                                                                                                                                                    |             |  |  |           |  |  |  |            |                                       |                                                   |          |               |                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|--|-----------|--|--|--|------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|---------------|--------------------------------|
|    | <b>5 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                   | <b>48</b>   |  |  | <b>40</b> |  |  |  | <b>8</b>   |                                       |                                                   | <b>2</b> |               |                                |
|    | <b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>                                                                                                                   | <b>12</b>   |  |  | <b>12</b> |  |  |  |            | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b> | <b>2</b> | <b>МГ,К И</b> | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</b>                                                                                  | <b>6</b>    |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |            |                                       | <b>СБУ</b>                                        |          |               |                                |
| 1  | Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование. | 2/70        |  |  | 2/2       |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 2  | К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП                                                            | 2/72        |  |  | 2/4       |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 3  | К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра                                                                            | 2/74        |  |  | 2/6       |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции.</b>                                                                                                         | <b>6</b>    |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |            |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> |               |                                |
| 4  | Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна                                                                     | 2/76        |  |  | 2/8       |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 5  | К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП .                                                            | 2/78        |  |  | 2/10      |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 6  | Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.                                                                     | 2/80        |  |  | 2/12      |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ                                               |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>                                                                                                           | <b>10</b>   |  |  | <b>10</b> |  |  |  |            | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> | <b>КИ</b>     | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                                                                                 | <b>10</b>   |  |  | <b>10</b> |  |  |  |            |                                       | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> |               |                                |
| 7  | Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП                                          | 2/82        |  |  | 2/14      |  |  |  |            | Оздор.упр                             | ОФП и СФП                                         |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 8  | К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.                                                                                                       | 2/84        |  |  | 2/16      |  |  |  |            | Тренаж.устр.                          | ОФП и СФП                                         |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 9  | Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.                                                                                            | 2/86        |  |  | 2/18      |  |  |  |            | Тренаж.устр                           | ОФП и СФП                                         |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 10 | Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.                                                                                               | 2/88        |  |  | 2/20      |  |  |  |            | Спец.инвент.                          | ОФП и СФП                                         |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 11 | Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах                                                                                                     | 2/90        |  |  | 2/22      |  |  |  |            | Тренаж.устр                           | ОФП и СФП                                         |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА</b>                                                                                                                      | <b>18</b>   |  |  | <b>10</b> |  |  |  | <b>8</b>   | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>ОФП и СФП</b>                                  | <b>2</b> | <b>КИ</b>     | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Самостоятельная работа № 1«Здоровый образ</b>                                                                                                   | <b>4/94</b> |  |  |           |  |  |  | <b>4/4</b> |                                       | <b>реферат</b>                                    |          |               | <b>ЛР 1, ЛР 2,</b>             |

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

|                        |                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |  |
|------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------|--|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |  |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С.10/15 |  |

|    |                                                                                                                                       |           |  |           |  |  |  |          |                                       |                  |          |               |                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|--|--|----------|---------------------------------------|------------------|----------|---------------|--------------------------------|
|    | жизни»                                                                                                                                |           |  |           |  |  |  |          |                                       |                  |          |               | ЛР 9, ОК 08                    |
| 12 | Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка                             | 2/96      |  | 2/24      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП и СФП        |          | ИИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 13 | Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо                                                                                      | 2/98      |  | 2/26      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП и СФП        |          | ИИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 14 | Страховка при падении, ОФП                                                                                                            | 2/100     |  | 2/28      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП и СФП        |          | ИИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 15 | Захваты и броски, удержание, ОФП                                                                                                      | 2/100     |  | 2/30      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП и СФП        |          | ИИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Самостоятельная работа № 2</b> «Вредные привычки, и их воздействие на организм»                                                    | 4/104     |  |           |  |  |  | 4/8      |                                       | реферат          |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 16 | Передняя и задняя подножка, ОФП                                                                                                       | 2/106     |  | 2/32      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП и СФП        |          | ИИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>ФУТБОЛ</b>                                                                                                                         | <b>8</b>  |  | <b>8</b>  |  |  |  |          | <b>Физ.комп. упр</b>                  | <b>ОФП и СФП</b> | <b>2</b> | <b>КИ</b>     |                                |
| 17 | Теоретические сведения .Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.                       | 2/108     |  | 2/34      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП              |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 18 | Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в одно касание.                         | 2/110     |  | 2/36      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП              |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 19 | К/Н ведение мяча 30 м., Игра с применением разученных правил и тактик игры в футбол. Спортивная игра                                  | 2/112     |  | 2/38      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП              |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 20 | К/Н набивание мяча коленом или стопой. Спортивная игра. До сдачи К/Н за семестр.                                                      | 2/114     |  | 2/40      |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП              |          | ОИ            | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Всего за 5 семестр</b>                                                                                                             | <b>48</b> |  | <b>40</b> |  |  |  | <b>8</b> |                                       |                  |          |               |                                |
|    | <b>6 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                      | <b>44</b> |  | <b>40</b> |  |  |  | <b>4</b> |                                       |                  |          |               |                                |
|    | <b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>                                                                                                            | <b>16</b> |  | <b>16</b> |  |  |  |          | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>ОФП и СФП</b> | <b>2</b> | <b>ГИ, КИ</b> | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>            | <b>8</b>  |  | <b>8</b>  |  |  |  |          |                                       | <b>ОФП и СФП</b> | <b>2</b> |               |                                |
| 1  | Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.                              | 2/116     |  | 2/2       |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП и СФП        |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 2  | К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке. | 2/118     |  | 2/4       |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП и СФП        |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 3  | Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке                                    | 2/120     |  | 2/6       |  |  |  |          | Спец.упр                              | ОФП и СФП        |          |               | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |

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



|                        |                            |  |         |
|------------------------|----------------------------|--|---------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |         |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С.12/15 |

|    |                                                                                                                                                                      |              |  |  |           |  |  |  |            |                                       |                  |          |           |                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|--|-----------|--|--|--|------------|---------------------------------------|------------------|----------|-----------|--------------------------------|
| 15 | Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры                                                                                 | 2/144        |  |  | 2/30      |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ              |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 16 | К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения                                                                                                                   | 2/146        |  |  | 2/32      |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ              |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.</b>                                                                                                                            | <b>12</b>    |  |  | <b>8</b>  |  |  |  | <b>4</b>   |                                       | <b>ОФП и СФП</b> | <b>2</b> | <b>КИ</b> |                                |
|    | <b>Самостоятельная работа № 3.Легкая атлетика, как вид спорта.</b>                                                                                                   | <b>4/150</b> |  |  |           |  |  |  | <b>4/4</b> |                                       |                  |          |           |                                |
| 17 | Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.                                                                                | 2/152        |  |  | 2/34      |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ              |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 18 | 3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры                                                                                                                   | 2/154        |  |  | 2/36      |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ              |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 19 | Эстафетный бег, правила передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100метров эстафета. Игра.                                                                                 | 2/156        |  |  | 2/38      |  |  |  |            | Спец.упр                              | СБУ              |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 20 | До сдачи к/н за семестр. Подведение итогов. Спортивная игра                                                                                                          | 2/158        |  |  | 2/40      |  |  |  |            | Общеразвив. упр                       | прогулки         |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
|    | <b>Всего за 6 семестр</b>                                                                                                                                            | <b>44</b>    |  |  | <b>40</b> |  |  |  | <b>4</b>   |                                       |                  |          |           |                                |
|    | <b>4 КУРС</b>                                                                                                                                                        | <b>12</b>    |  |  | <b>12</b> |  |  |  |            |                                       |                  |          |           |                                |
|    | <b>7 СЕМЕСТР</b>                                                                                                                                                     | <b>12</b>    |  |  | <b>12</b> |  |  |  |            |                                       |                  |          |           |                                |
|    | <b>РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>                                                                                                                             | <b>12</b>    |  |  | <b>12</b> |  |  |  |            | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>ОФП и СФП</b> | <b>2</b> | <b>КИ</b> | <b>ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08</b> |
|    | <b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>                                                                                                        | <b>12</b>    |  |  | <b>12</b> |  |  |  |            |                                       | <b>ОФП и СФП</b> | <b>2</b> |           |                                |
| 1  | Теоретические сведения . Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса..                                                  | 2/160        |  |  | 2/2       |  |  |  |            | Оздор.упр                             | ОФП и СФП        |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 2  | К/Н подтягивание с вися (юн.)подтягивание с нижней перекладины (дев.)Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.                                                     | 2/162        |  |  | 2/4       |  |  |  |            | Спец.инвент.                          | ОФП и СФП        |          | ИИ        | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 3  | Комплекс ОРУ в ритме. Совершенствование техники отжиманий, от поверхности 50см(дев) и бруска (юн.)                                                                   | 2/166        |  |  | 2/6       |  |  |  |            | Общеразвив. упр.,                     | Отжимания 3*20   |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 4  | Общеразвивающие упражнения. К/Н Отжимания дев. 50см от пола, юн. отжимания на брусках. Совершенствование техники вращения обруча(дев.), упражнения с гантелями (юн.) | 2/168        |  |  | 2/8       |  |  |  |            | Спец.инвент арь                       | Обруч 2*5 мин    |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 5  | Упражнения в паре с партнером. Выполнение ОРУ. Упражнения с обручем (девушки). К/Н вращение обруча (дев).                                                            | 2/170        |  |  | 2/10      |  |  |  |            | Спец.инвент арь                       | Скакалка 3*30сек |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |
| 6  | Упражнения с гирями 16кг. Освоение техники упражнений на плечевой пояс. Совершенствование прыжков ч/скакалку на скорость.                                            | 2/172        |  |  | 2/12      |  |  |  |            | Спец.инвент арь                       | Пресс 3*20       |          |           | ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08        |

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

|                        |                            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |  |
|------------------------|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------|--|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |         |  |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С.13/15 |  |

|  |                           |            |          |  |            |  |  |  |           |  |  |  |  |
|--|---------------------------|------------|----------|--|------------|--|--|--|-----------|--|--|--|--|
|  | <b>Всего за 7 семестр</b> | <b>12</b>  |          |  | <b>12</b>  |  |  |  |           |  |  |  |  |
|  | <b>Всего за 2-4 курсы</b> | <b>172</b> | <b>2</b> |  | <b>158</b> |  |  |  | <b>12</b> |  |  |  |  |

|                        |                            |         |
|------------------------|----------------------------|---------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.14/15 |

### 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

##### 3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1.Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А.

Колодницкий. - Москва : КноРус, 2024. - 256 on-line : on-line . - (Среднее профессиональное образование).

2.Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта

[Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков.- Москва : КноРус, 2024

##### 3.2.2 Дополнительные источники

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

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

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

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

### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Показатели освоённости компетенций | Методы оценки |
|---------------------|------------------------------------|---------------|
|---------------------|------------------------------------|---------------|

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

|                        |                            |         |
|------------------------|----------------------------|---------|
| МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                        | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С.15/15 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>умения:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> </ul>                                                           | 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. |
| <b>Результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Показатели освоенности компетенций</b>                                                                                                                                                            | <b>Методы оценки</b>                                                                            |
| Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |
| <b>знания:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul> | 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 № 9 от «21» мая 2025 г.).

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_/Е.А.Головнева/