



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

26.02.03 Судовождение

МО–26 02 03 – СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.
Никишин М.Ю.
2025

МО-26 02 03-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
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2 Содержание дисциплины	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	14

МО-26 02 03-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 26.02.03 «Судовождение».

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, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
			56	

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	2	
Практические занятия	138	138
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа	14	
Консультации		
Промежуточная аттестация в <i>форме</i> (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	154	138

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/14

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объем образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий										
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа		Консультации					
	2-4 КУРСЫ	154	2		138			14					
	2 КУРС	102	2		92			8					
	3 СЕМЕСТР	44	2		40			2					
1	Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, требования программы, самоконтроль. Основы ЗОЖ, гигиена, режим дня	2/2	2/2						Оздоровит. и гигиенич.упр	Прогулки на свежем воздухе		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08	
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	20			18			2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	10			10			2		СБУ			
2	Биомеханические основы техники бега. Разбор бега по дистанции. Общеразвивающие упражнения.	2/4			2/2				Общеразвив. упр	СБУ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08	

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/14

3	Специальные упражнения бегуна. Специальные упражнения для развития скорости. Разбор бега на 100 м.	2/6		2/4					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Самостоятельная работа № 1 ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.	2/8					2/2			реферат			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
4	Специальные упражнения бегуна. Старты и стартовые ускорения. К/Н на 100 м.	2/10		2/6					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
5	Упражнения для координации движений и ОФП. Разбор бега на 60 м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.	2/12		2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
6	К/Н в беге на 60 м. Спортивная игра. ОФП.	2/14		2/10					Общеразв. упр	СБУ		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 1.2 Совершенствование техники бега на средние дистанции	8		8						СБУ	2	КИ	
7	Комплексные упражнения на развития выносливости и скорости бега. СБУ и ОФП	2/16		2/12					Общеразвив. упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
8	Разбор бега на средние дистанции 200 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/18		2/14					Общеразвив. упр	СБУ		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
9	К/Н в беге на 200 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/20		2/16					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
10	До сдачи К/Н по легкой атлетике. Общеразвивающие упр. ОФП	2/22		2/18					общеразвив. упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	16		16					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Подтягивание, подъем переворотом, подъем силой. Упражнения на силу в парах.	2/24		2/20					Общеразвив. упр	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
12	Совершенствование техники упражнений на перекладине. Общеразвивающие упражнения на силу рук и ног.	2/26		2/22					Общеразвив. упр	Выпрыгивания 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
13	К/Н подтягивание из виса на перекладине. Упражнения	2/28		2/24					Спец.упр.	Приседания 3*25			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/14

	для развития выносливости. Спец упр. на брусьях.																	ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
14	Упражнения для развития мышц живота, мышц спины. К/Н отжимания на брусьях. ОФП	2/30			2/26					Общеразвив. упр	Отжимания 2*15							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
15	Упражнения на гимнастической скамейке, на земле, подвижности в суставах (гибкости). К/Н гибкость со скамьи.	2/32			2/28					Общеразвив. упр	Планка 3*30сек							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
16	Комплексные упражнения для развития силы рук и выносливости. К/Н подъем силой. ОФП	2/34			2/30					Общеразвив. упр	Пресс 3*20							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
17	Комплексные упражнения на поднятие и опускание туловища. К/Н пресс на наклонной доске. ОФП	2/36			2/32					Общеразвив. упр	Планка 3*30сек							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
18	Совершенствование техники прыжка с места в длину. Спец. прыжковые упражнения. К/Н прыжок в длину с места.	2/38			2/34					Общеразвив. упр	Отжимания 2*15							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
19	Комплексные упражнения для развития силы рук и выносливости. К/Н подъем с переворотом. ОФП	2/40			2/36					Общеразвив. упр	Отжимания 2*15							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
20	Комплексные упражнения для развития ловкости и координации. К/Н прыжки через скамейку. ОФП на тренажерах.	2/42			2/38					Тренаж. средства	Планка 3*30сек							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
21	Подведение итогов 3 семестра. До сдачи К/Н за семестр. Спортивная игра.	2/44			2/40						Прогулки 20 мин.							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08,
	Всего за 3 семестр	44	2		40													
	4 СЕМЕСТР	58			52													
	РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			8					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ					ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 1.1. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	8			8							2	КИ					
	Тема 1.1.1. История настольного тенниса. Правила игры.	4			4							2	МГ					
1	Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	2/46			2/2					Спец. упр	ОФП и СФП							ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
2	Классификация ударов в настольном теннисе. Повышение навыков игры в настольный теннис.	2/48			2/4					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ					ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/14

	Учебная игра												08
	Тема 1.1.2. Способы держания ракетки	2		2								2	МГ
3	Стойка игрока, способы держания ракетки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».	2/50		2/6					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 1.1.3. Передвижение игрока.	2		2								2	МГ
4	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне. Учебная игра	2/52		2/8					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	РАЗДЕЛ 2. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	16		16					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.	4		4								2	КИ
5	Упражнения на развитие силы и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах.	2/54		2/10					Спец.инвент	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
6	Упражнения на развитие выносливости и гибкости всех мышечных групп. ОФП на тренажерах.	2/56		2/12					Спец.инвент.	Приседания 3*25			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.	8		8								2	КИ
7	Рывок гири левой и правой рукой. Упражнения с гантелями, гирями. ОФП на тренажерах.	2/58		2/14					Спец.инвент.	Отжимания 2*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
8	Толчек гири. Упражнения с гирями. Упражнения для развития мышц спины.	2/60		2/16					Спец.инвент.	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
9	Рывок гири сериями. Комплекс упражнений для мышц рук, спины, ног.	2/62		2/18					Спец.инвент.	Приседания 3*25			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
10	К/Н- рывок гири. ОФП на тренажерах.	2/64		2/20					Тренаж.устр	Планка 3*30сек			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой	4		4								2	КИ
11	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги.	2/66		2/22					силовые. упр	Выпрыгивания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
12	Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр	2/68		2/24					силовые. упр	Отжимания 2*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/14

	на бицепс, жима лёжа штанги, тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.												ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	22		16				6	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ, ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 3.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	22		16				6	Общеразвив. упр	ОФП и СФП			
13	Лазание по канату на выносливость. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/70		2/26					Спец. инвентарь	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Самостоятельная работа №2 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями, спортом.	2/72						2/2		сообщение			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
14	Лазание по канату на выносливость. Круговая тренировка для мышц рук. Упражнения на гибкость.	2/74		2/28					Спец. инвентарь	Приседания 3*25			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
15	К/Н-лазание по канату на выносливость. ОФП на тренажерах.	2/76		2/30					Спец. инвентарь	Отжимания 2*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Самостоятельная работа №3. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.	2/78						2/4		реферат			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
16	Лазание по канату на время. Упражнения для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах.	2/80		2/32					Спец. инвентарь	Планка 3*30сек			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
17	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. Лазание по канату на время.	2/82		2/34					Спец. инвентарь	Выпрыгивания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Самостоятельная работа №4 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ».	2/84						2/6		доклад			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
18	К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.	2/86		2/36					Спец. инвентарь	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
19	Лазание по рукоходу с заданиями ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/88		2/38					Спец. инвентарь	Отжимания 2*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
20	Лазание по рукоходу с заданиями. До сдачи К/Н по ППФП.	2/90		2/40					Спец. инвентарь	Приседания			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9,

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/14

									арь	3*25			ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	РАЗДЕЛ 4. ФУТБОЛ	12		12						Прогулки 20 мин ежедневно	2	КИ,ИИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
21	Теоретические сведения. Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/92		2/42					общеразвив. упр	Пробежка 20 мин			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
22	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в одно касание.	2/94		2/44					СФУ	ОФП			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
23	Удар носком. Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н - бег с ведением мяча 20м.	2/96		2/46					СФУ	ОФП			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
25	Прием летящего на игрока мяча грудью. Удар по мячу слету серединой подъема. К/Н-удар по мячу на точность.	2/98		2/48					СФУ	ОФП			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
26	Совершенствование полученных навыков Учебная игра.	2/100		2/50					СФУ	ОФП			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
27	Сдача к/н за семестр. Подведение итогов. Спортивная игра	2/102		2/52					общеразвив. упр	Прогулка 30 мин			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Всего за 4 семестр	58		52				6					
	Всего за 2 курс	102	2	92				8					
	3 КУРС	52		46				6					
	5 СЕМЕСТР	52		46				6					
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	4		4					Физич. комплекс упр.	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ,ИИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 1.2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		4						СБУ			
1	Биомеханические основы техники бега. Разбор бега по дистанции. Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения для развития скорости.	2/104		2/2					Общеобр.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
2	Специальные упражнения бегуна. Старты и стартовые ускорения. К/Н на 100 м.	2/106		2/4					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/14

	РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	32		32					Физич. комплекс упр.	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 2.1 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	8		8							2	МГ	
	Тема 2.1.1. Передвижение игрока.	4		4									
3	Повторение и совершенствование техник держания ракеток и стоек в игре. Учебная игра.	2/108		2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
4	Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходное положение при подаче стойки теннисиста. Перемещение игрока: близко у стола и в средней зоне. Учебная игра	2/110		2/8					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 2.1.2. Основные технические приемы.	4		4					Физ. комплекс упр.	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	
5	Совершенствование технических приемов нижним вращением: срезка, подрезка. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка в учеб.игре.	2/112		2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
6	Совершенствование технических приемов с верхним вращением: накат, удар. К/Н техника игры разным хватом ракетки.	2/114		2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 3.1 БАСКЕТБОЛ	8		8					Физ. комплекс упр.	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 3.1.1. Ведение мяча.	2		2							2	КИ	
7	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Обводка соперника. Ведение – 2 шага – бросок. К/Н «Ведение – 2 шага – бросок». Учебная игра	2/116		2/14					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 3.1.2. Техника броска в кольцо и штрафных бросков.	2		2							2	КИ	
8	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Техника штрафных бросков. К/Н штрафной бросок. Учебная игра	2/118		2/16					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 3.1.3. Тактика игры в защите и нападении.	2		2							2	КИ	
9	Техника защиты: техника передвижений. Техника овладения мячом и противодействие. Тактика нападения: индивидуальная и групповая. Командные действия в учеб.игре.	2/120		2/18					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 3.1.4. Основы методов судейства и тактики	2		2									
10	Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.	2/122		2/20					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/14

	Учебная игра.												08
	Тема 4.1 ВОЛЕЙБОЛ	18		16				2	Физ. комплекс упр.	ОФП и СФП	2	КИ,МГ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 4.1.1. Стойки игрока и перемещения.	2		2							2	МГ	
11	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.	2/124		2/22					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 4.1.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	4		4							2	МГ	
12	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2/126		2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
13	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.	2/128		2/26					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 4.1.3. Нижняя прямая и боковая подача.	2		2							2	МГ	
14	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2/130		2/28					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 4.1.4. Верхняя прямая подача.	4		4							2	МГ	
15	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). К/Н прямая верхняя подача. Учебная игра.	2/132		2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
16	Отработка подачи на результат по зонам. К/Н подача с попаданием в определенную зону игрового поля. Учеб. игра.	2/134		2/32					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 4.1.5. Тактика игры в защите и нападении.	2		2							2	МГ	
17	Техника игры. Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом).	2/136		2/34					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Тема 4.1.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства.	2		2				2			2	МГ	
18	Правила соревнований. Правила судейства. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей. Участие в судействе соревнований	2/138		2/36					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08
	Самостоятельная работа №5: Закрепление теоретических знаний по гимнастике.	2/140						2/2		реферат			ЛР 1, ЛР 2,ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21, ОК-08

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/14

	РАЗДЕЛ 3. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	12		8			4	Физ. комплекс упр.	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Тема 3.1. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	12		8			4					
19	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. Лазание по канату на время и выносливость.	2/142		2/38				Спец.инвентарь	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
20	К/Н-лазание по канату на время. Круговая тренировка на тренажерах.	2/144		2/40				Спец.инвентарь	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Самостоятельная работа № 6 «Тренировка вестибулярного анализатора в профессионально-прикладной физической подготовке моряков».	2/146					2/4		реферат			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
21	Лазание по рукоходу с заданиями ОФП. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2/148		2/42				Спец.инвентарь	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Самостоятельная работа №7 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой».	2/150					2/6		реферат			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
22	Лазание по рукоходу с заданиями. До сдачи К/Н по ППФП.	2/152		2/44				Спец.инвентарь	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
23	Подведение итогов за 2-3 курс. Спортивная игра	2/154		2/46								ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК-08
	Всего за 5 семестр	52		46			6					
	ВСЕГО по дисциплине	154	2	138			14					

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

МО-26 02 03-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 3 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).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
умения: <ul style="list-style-type: none"> 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	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

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

МО-26 02 03-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/14

	специальности	
--	---------------	--

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: <ul style="list-style-type: none"> • 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 № 9 от «21» мая 2025 г.).

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/