



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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

МО-09 02 06-ОГСЭ.05. РП

РАЗРАБОТЧИК

И.В. Ишбулдина

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

В.Ю.Кругленя

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/16

Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании	15

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, квалификация «Сетевой и системный администратор».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются общие компетенции

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Умения: 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	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/16

	участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций ;
<i>ЛР 9</i>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в т.ч. в форме практической подготовки	164
<i>В т.ч.</i>	
Теоретическое обучение	-
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Итоговая аттестация, дифференцированный зачет	

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/16

2.2 Тематический план и содержание учебной 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 занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации	Промежуточная аттестация						
	2-4 КУРС	168			168									
	2 КУРС	70			70									
	3 СЕМЕСТР	32			30			2						
	РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ		
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2			2/2				Общеразв.уп р	Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08	
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/4			2/4				Общеразв.уп р	СБУ				
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижн. игры	2/6			2/6				Общеразв.уп р	СБУ и Спец.упр. прыгуна		ОИ		
4	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8				Общеразв.уп р	СБУ и Спец.упр. прыгуна				
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты. Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10			2/10				Общеразв.уп р	СБУ				

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

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/16

6	К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12		2/12				Спец.инвен.	СБУ		ОИ	
РАЗДЕЛ 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		12		12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. Зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14		2/14				Спец.инвент.	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, перево ротом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/16		2/16				Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин			
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я.	2/18		2/18				Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек			
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20		2/20				Спец.инвент.	Пресс 3*20			
11	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22		2/22				Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями. Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24		2/24				Спец.инвент.	Отжимания 3*20			
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- ВОЛЕЙБОЛ		10		8			2	Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	МГ, КИ	
13	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача. Учебная игра	2/26		2/26				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/28		2/28				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30		2/30				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
16	Составление комплекса физических упражнений, направленных на развитие скоростных (силовых, скоростно-силовых) способностей	2/32					2/32		Конспект комплекса упражнений			
Итого за 3 семестр		32		30			2					
4 СЕМЕСТР		38		36			2					
РАЗДЕЛ 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-БАСКЕТБОЛ		14		14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, КИ	

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

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/16

1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2		2/2				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4		2/4				Спец.инвент.	ОФП и СФП			
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6		2/6				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8		2/8				Спец.инвент.	ОФП и СФП			
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10		2/10				Спец.инвент.	ОФП и СФП			
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра	2/12		2/12				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
7	Совершенствование полученных техн-х навыков в игре	2/14		2/14				Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
	РАЗДЕЛ 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	24		22			2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	
8	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/16		2/16				Спец.инвент.	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
9	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/18		2/18				Общеразв.упр	Обруч 2*5 мин			
10	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/20		2/20				Тренаж.устр Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек			
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22		2/22				Спец.инвент. Тренаж.устр.	Пресс 3*20			
12	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/24		2/24				Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			
13	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах	2/26		2/26				Тренаж.устр.	Отжимания 3*20			
14	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/28		2/28				Общеразв.упр	Отжимания 3*20		ОИ	
15	Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек. Досдача силовых нормативов по гимнастике	2/30		2/30				Тренаж.устр.	Обруч 2*5 мин			
16	Упр-я с гантелями, гириями. Отжимания на брусках, Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на трен-х	2/32		2/32				Тренаж.устр.	Скакалка 3*30сек			

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

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/16

17	К/н- лазание по рукоходу с заданиями.	2/34		2/34			спец.упр	Отжимания 3*20			
18	Отжимание в упоре на брусьях, комплекс круговой тренировки	2/36		2/36			Спец. инвентарь	Обруч 2*5 мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
19	Составление комплекса физических упражнений, направленных на развитие выносливости	2/38				2/38		Конспект комплекса упражнений			
Итого за 4 семестр		38		38							
Итого за 2 курс		70		70							
3 КУРС		70		70							
5 СЕМЕСТР		32		32						2	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12		12			Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин		2	К И, И И
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места		6		6				СБУ			
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/2		2/2			Общеразв.уп р	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4		2/4			Общеразв.уп р	СБУ			
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6		2/6			Общеразв.уп р	СБУ			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.		6		6				ОФП и СФП		2	
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/8		2/8			Общеразв.уп р	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП.	2/10		2/10			Общеразв.уп р	СБУ			
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/12		2/12			Общеразв.уп р	СБУ			
РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10		10			Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП		2	К И
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		10		10				ОФП и СФП		2	
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/14		2/14			Оздоровитель ные упражнения				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/16		2/16			Тренаж.устр				

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

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/16

9	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/18		2/18				Тренаж.устр				
10	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/20		2/20				Спец.инвент				
11	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/22		2/22				Тренаж.устр				
РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА		10		10				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	К И	
12	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/24		2/24				Спец.упр			ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
13	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/26		2/26				Спец.упр			ИИ	
14	Страховка при падении, ОФП	2/28		2/28				Спец.упр			ИИ	
15	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/30		2/30				Спец.упр			ИИ	
16	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/32		2/32				Спец.упр			ИИ	
Всего за 5 семестр		32		32								
6 СЕМЕСТР		38		38								
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		16		16				Физ. комплекс упр.	ОФП и СФП	2	Г И, К И	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		8		8					ОФП и СФП	2		
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/2		2/2				Спец.упр				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/4		2/4				Спец.упр				
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/6		2/6				Спец.упр				
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/8		2/8				Спец.упр			ОИ	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом		8		8					ОФП и СФП	2		
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/10		2/10				Спец.упр			ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/12		2/12				Спец.упр			ОИ	

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

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/16

7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14		2/14				Спец.упр			
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16		2/16				Спец.упр			ОИ
РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		4		4				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	К И
Тема 5.1 Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах		4		4					ОФП и СФП	2	
9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/18		2/18				Спец.инвент			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/20		2/20				Спец.инвент			
РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА		6		6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	К И
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/22		2/22				Общепобр.упр			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
12	К/Н Уход от захвата, ОФП, гимнастические упражнения	2/24		2/24				Общепобр.упр			
13	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/26		2/26				Общепобр.упр			
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12		12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	К И
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места		6		6					ОФП и СФП	2	
14	Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП	2/28		2/28				Спец.упр	СБУ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/30		2/30				Спец.упр	СБУ		
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/32		2/32				Спец.упр	СБУ		
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.		6		6					ОФП и СФП	2	К И
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/34		2/34				Общеразв.упр	СБУ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	2/36		2/36				Общеразв.упр	СБУ		
19	Повторный бег 3*400м через 500м трусцы. До сдачи контрольных нормативов за семестр. Подведение итогов	2/38		2/38				Общеразв.упр	СБУ		

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

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/16

	Всего за 6 семестр	38		38									
	Всего за 3 курс	70		70									
	4 КУРС	28		28									
	7 СЕМЕСТР	16		16									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4		4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	К И	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4						ОФП и СФП	2		
1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.	2/2		2/2					Оздоровительные упражнения				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
2	К/Н подтягивание с вися (юн.) подтягивание с нижней перекладины (дев.) Круговая тренировка на 5-6 станциях на силу.	2/4		2/4					Общеразв.упр			ИИ	
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	6		6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	К И	
3	Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.	2/6		2/6					Спец.упр				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
4	Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа. Ударная техника рук и ног.	2/8		2/8					Спец.упр				
5	Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.	2/10		2/10					Спец.упр				
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	8		8					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	Г И, К И	
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	8		8						ОФП и СФП	2		
6	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/12		2/12					Общеразв.упр			ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
7	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/14		2/14					Общеразв.упр			ОИ	
8	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/16		2/16					Общеразв.упр			ОИ	
	Всего за 7 семестр	16		16									
	8 СЕМЕСТР	12		12									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	8		8					Физический	ОФП и СФП	2	К И	

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

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/16

									комплекс упражнений				
1	Захваты , броски, удержания. ОФП	2/2		2/2					Спец.упр			ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/4		2/4					Спец.упр			ИИ	
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамьи.	2/6		2/6					Спец.упр			ИИ	
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	6		6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	К И	
	Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё									ОФП и СФП	2		
5	Техника и совершенствование нижней подачи , нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/8		2/8					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК08
6	К/Н нижняя подача. Подачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.	2/10		2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
7	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/12		2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Всего за 8 семестр	12		12									
	Всего за 2-4 курсы	168		164				4					

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

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/16

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	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
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.
	Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насос TOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.
	Спортивный зал № 3 (Борцовский зал) Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.
	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле , беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.
	Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/16

	Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, МЗ, МР. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5
3.Технические средства обучения	Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Программное обеспечение: Kaspersky Total Space Security RussianEdition, Госконтракт № 13/18АВ от 23.01.2018 --- действительно до в. 25.04.2024 г.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. - Москва : КноРус, 2021. - 366 on-line.
	Андоюхина, Т.В. Физическая культура: 10-11 классы: учебник/Т.В. Андоюхина, Н.В. Третьякова.- Москва: Русское слово,2020.-176с. (ФГОС Информационная школа)
	Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).
	Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноРус, 2021.- on-line
	Виленский, М. Я Виленский. - М. : КНОРУС, 2021.-214 on-line. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я.
	Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681 (дата обращения: 31.10.2021).
Дополнительные	1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342 (дата обращения: 31.10.2021).
	2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143 (дата обращения: 31.10.2021).
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/16

Продолжение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	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 специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Результаты обучения 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 рабочей программе и ее согласовании

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

МО-09 02 06-ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/16

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры»

Протокол № 9 от «10» мая 2023 г.

Председатель методической комиссии _____ /И.В.Ишбулдина/