



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.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

МО–38 02 01-ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Головнева Е.А., Ли И.Р.
Цепелева Н.Ф.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

ГОД ОБНОВЛЕНИЯ

2025

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/16

Содержание

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ.....	3
ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ.....	16

МО-38 02 01- 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 программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка освоения следующих элементов общей компетенции:

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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 обучающимися усваиваются умения и знания:

Код формируемых компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Результат обучения
ОК 02	Способен: анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;	Знать: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств Уметь: Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации;

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/16

		планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию выделять наиболее значимое в перечне информации оценивать практическую значимость результатов поиска оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач использовать современное программное обеспечение использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач
ОК 03	Способен: составить план действия; определить необходимые ресурсы;	Знать: содержание актуальной нормативноправовой документации; современная научная и профессиональная терминология возможные траектории профессионального развития и самообразования основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности правила разработки бизнес-планов порядок выстраивания презентации Уметь: определять актуальность нормативноправовой документации в профессиональной деятельности применять современную научную профессиональную терминологию определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности презентовать бизнес-идею определять источники финансирования
ОК 04	Способен: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности Уметь: Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
ОК 08	Способен: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные	Знать: 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. Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/16

	приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
--	---	--

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 участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛР 9	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
ЛР 20	Эффективно взаимодействующий с коллегами, руководством, клиентами, реализующий тактику сотрудничества в команде

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объём образовательной программы учебной дисциплины	160
<i>В том числе:</i>	
Теоретическое обучение	-
Практическое занятие	160
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация	зачет

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/16

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак. час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час											Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	2 КУРС	72			72									
	3 СЕМЕСТР	32			32									
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2			2				Оздоровительные упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	ОИ, Т		
1	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.	2/2			2/2					Зарядка, прогулка 20мин.			ОК 02 Зо 02.01.-02.04 Уо 02.01-02.08; ОК 03 Зо 3.01-03.06 Уо 03.01-03.09 ОК 04 Зо 04.01-04.02 Уо 04.01-04.02 ОК 08 Зо 08.01-08.04 Уо 08.01-08.03	
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	ОИ, Т		
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	4			4					СБУ	2	ОИ, Т		
2	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/4			2/4					СБУ				
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/6			2/6					СБУ				
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4					СБУ	2	ОИ, Т		
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					СБУ и Спец.упр. прыгуна				

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/16

														ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
5	К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.	2/10			2/10						СБУ			ОК 02 Зо 02.01.-02.04 Уо 02.01-02.08; ОК 03 Зо 3.01-03.06 Уо 03.01-03.09 ОК 04 Зо 04.01-04.02 Уо 04.01-04.02 ОК 08 Зо 08.01-08.04 Уо 08.01-08.03 ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	4			4						СБУ	2	ОИ, Т	
6	Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/12			2/12						СБУ			
7	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/14			2/14						СБУ			
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 4.1 Техника перемещений, стойки, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
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			2/1									
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									
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									
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6			6						ОФП и СФП	2		
11	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22			2/22									
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									
13	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/26			2/26									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.8/16	

14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28			2/28									Уо 04.01-04.02 ОК 08 Зо 08.01-08.04 Уо 08.01-08.03 ЛР 9, ЛР 20,ЛР 21
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									
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									
Всего за 3 семестр		32			32									
4 СЕМЕСТР		40			40						Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		12			12					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/2			2/2									
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/4			2/4									
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/6			2/6									
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок		6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	ОК 02 Зо 02.01.-02.04 Уо 02.01-02.08; ОК 03 Зо 3.01-03.06 Уо 03.01-03.09 ОК 04 Зо 04.01-04.02 Уо 04.01-04.02 ОК 08
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/8			2/8									
5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/10			2/10									
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/12			2/12									
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара		6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
7	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/14			2/14									
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/16			2/16									
9	К/Нподача мяча на точность по ориентирам на площадке.Игра	2/18			2/18									

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/16

	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	Зо 08.01-08.04 Уо 08.01-08.03 ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
10	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/20			2/20									
11	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/22			2/22									
12	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/24			2/24									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6			6						ОФП и СФП			
13	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.	2/26			2/26									
14	К/Н подъемы силой, изучение подъёма с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/28			2/28									
15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП	2/30			2/30									
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9			9					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .	9			9						СБУ	2	ОИ, Т	
16	Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.	2/32			2/32						СБУ			
17	К/Н на 2000м. Беговой цикл. ОФП	2/34			2/34						СБУ			
18	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/36			2/36						СБУ			
19	Техника бега по дистанции 2000м. Бег без учета времени	2/38			2/38						СБУ			
20	Подведение итогов за 2 курс. Досдача К/Н за 2 курс.	2/39			2/39						СБУ			
	Всего за 4 семестр	40			40									
	3 КУРС	88			88									
	5 СЕМЕСТР	28			28							2	ОИ, Т	
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	ОК 02 Зо 02.01.-02.04 Уо 02.01-02.08; ОК 03 Зо 3.01-03.06 Уо 03.01-03.09 ОК 04
	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						СБУ			
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4			2/4						СБУ			
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6			2/6						СБУ			

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/16

	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	Зо 04.01-04.02 Уо 04.01-04.02 ОК 08 Зо 08.01-08.04 Уо 08.01-08.03 ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/8			2/8						СБУ			
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП.	2/10			2/10						СБУ			
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/12			2/12						СБУ			
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4			4						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/14			2/14					Оздоровительные упражнения				
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/16			2/16									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	11			11					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
9	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/18			2/18									
10	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/20			2/20									
11	Страховка при падении, ОФП	2/22			2/22									
12	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/24			2/24									
13	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/26			2/26									
14	К/Н уход от захвата. Досдача нормативов за семестр.	2/28			2/28									
	Всего за 5 семестр	28			28									
	6 СЕМЕСТР	60			60									
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	26			16					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8			8						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/2			2/2									
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совер-ние техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/4			2/4									
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/6			2/6									
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/8			2/8									
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом	8			8						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/10			2/10									

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.11/16

6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/12		2/12										ОК 02 Зо 02.01.-02.04 Уо 02.01-02.08; ОК 03 Зо 3.01-03.06 Уо 03.01-03.09 ОК 04 Зо 04.01-04.02 Уо 04.01-04.02 ОК 08 Зо 08.01-08.04 Уо 08.01-08.03 ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14		2/14										
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16		2/16										
	Тема 3.5 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	10		10						ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
9	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2/18		2/18										
10	Остановки и повороты. Учебная игра	2/20		2/20										
11	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2/22		2/22										
12	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/24		2/24										
13	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/26		2/26										
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	8		8					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	8		8						ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
14	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/28		2/28										
15	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/30		2/30										
16	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.	2/32		2/32					Оздоровительные упражнения					
17	К/Н подтягивание с вися (юн.)подтягивание с нижней перекладины (дев.)Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.	2/34		2/34										
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	14		14					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		ОК 02 Зо 02.01.-02.04 Уо 02.01-02.08; ОК 03 Зо 3.01-03.06 Уо 03.01-03.09 ОК 04 Зо 04.01-04.02 Уо 04.01-04.02
18	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/36		2/36										
19	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/38		2/38										
20	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/40		2/40										
21	Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.	2/42		2/42										
22	Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа. Ударная техника рук и ног.	2/44		2/44										
23	Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.	2/46		2/48										
	РАЗДЕЛ 7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		14					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т		

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.12/16

	<i>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места</i>	14			14						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	ОК 08
24	<i>Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП</i>	2/48			2/48						СБУ			3о 08.01-08.04 Уо 08.01-08.03 ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21,
25	<i>Низкий старт. Подвижные игры</i>	2/50			2/50						СБУ			
26	<i>Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>	2/52			2/52									
27	<i>К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения</i>	2/54			2/54						СБУ			
28	<i>Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.</i>	2/56			2/56						СБУ			
29	<i>3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры</i>	2/58			2/58						СБУ			
30	<i>Повторный бег 3*400м через 500м трусцы. Досдача контрольных нормативов за семестр. Подведение итогов</i>	2/60			2/60						СБУ			
	Всего за 6 семестр	60			60									
	Всего за 2-3 курсы	160			160									

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/16

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебных помещений:

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.

Технические средства обучения и программное обеспечение: согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе не старше пяти лет с момента издания.

3.2.1 Основные печатные издания

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

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 2021 on-line. - (Высшее образование. Бакалавриат).

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2019. on-line

4. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

5. 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).

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/16

6. 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. — Текс: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

7. 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).

8. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. — М.: ИНФРА-М, 2020

3.2.2. Основные электронные издания

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>
2. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>
4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>
6. www.consultantru.ru - Справочная правовая система «Консультант Плюс»
7. www.minfin.ru - Министерство Финансов.
8. www.Nalog39.ru - Федеральная налоговая служба по Калининградской области

Для преподавателей:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.

2. Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ,

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/16

с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480.

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования".

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников".

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

МО-38 02 01- ОГСЭ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/16

5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура» представляет собой компонент образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии «Физической культуры» (протокол № 9 от 10.05.2023 г.).

Председатель методической комиссии _____ / И.В. Ишбулдина /.