



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

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

МО–26 02 05-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Учебно-методический центр
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Никишин М.Ю.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2026

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	16

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью и социально-гуманитарного цикла плана ООП СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Наименование и код компетенции	Планируемые результаты	
	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива психологические особенности личности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/16

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
			32	

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	106	
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	4	-
Консультации		-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	112	

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/16

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				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	3 СЕМЕСТР	42	2		40									
	РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	8	2		6									
1	Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.	2/2	2/2						лекция	Бурякин Ф.Г			ОК 04, 08	
	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2			2				Общеобразовательная программа	ОФП	2	КИ	ОК 04, 08	
2	Выполнение тестов для определения состояния здоровья. Экспресс тесты: 100м, подтягивания, отжимания. К/Н прыжок в длину с места.	2/4			2/2				Общеобразовательная программа	тест		ИИ		
	Тема 1.2 Компоненты физической культуры	2			2				Оздоровительная программа	ЛФК	2	КИ	ОК 04, 08	
3	Оздоровительно-реабилитационная физическая	2/6			2/4				Оздоровительная программа					

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 6/16

	культура. ЛФК. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения													
	Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	2			2					Оздоровит.упр	ЛФК	2	КИ	ОК 04, 08
4	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. ОФП	2/8			2/6					Гигиенич.упр	Дыхат.упр			
РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ		20			20									
	Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8			8					Физич.упр	Ежедневные кроссы по 20 мин , СБУ	2	КИ	ОК 04, 08
5	Правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Специальные упражнения бегуна. Разбор бега на 100 м.	2/10			2/8					Спец.упр	СБУ			
6	Специальные упражнения для развития скорости. К/Н бег на 100м. Подвижные игры.	2/12			2/10					Спец.упр	СБУ		ОИ	
7	Разбор бега на средние дистанции 500м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/14			2/12					Общеразв.упр	СБУ			
8	К/Н в беге на 500 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/16			2/14					Спец.упр	СБУ		ОИ	
	Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	12			12					Физический комплекс упражнений	Прогулки 20 мин	2	КИ, ИИ	ОК 04, 08
9	Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание.	2/18			2/16					Общеразвив упр.	Пресс 3*20		ИИ	
10	Занятия на тренажёрах, как средство профилактики гиподинамии. К/Н поднятие ног к перекладине.	2/20			2/18					Тренаж.устр.	Выпрыгивания 3*15			
11	Физические упражнения, развивающие выносливость, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. К/Н пресс с наклонной доски.	2/22			2/20					Гигиенич. и озоровит. упр	Приседания 3*25			
12	Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. К/Н жим штанги лёжа.	2/24			2/22					Тренаж устр.	Отжимания 2*15		ИИ	

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/16

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				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
13	Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажёрном зале. К/Н приседание со штангой.	2/26			2/24				Тренаж устр.	Планка 3*30сек		ИИ		
14	Выполнение круговой тренировки со свободными отягощениями. Выполнение круговой тренировки на тренажёрах и с собственным весом.	2/28			2/26				Тренаж устр.	Пресс 3*20		ИИ		
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			24									
	Тема 3.1 Волейбол	8			8				Физич.упр	ОФП и СФП	2	КИ, МГ	ОК 04, 08	
15	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.	2/30			2/28				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
16	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2/32			2/30				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
17	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). К/Н прямая верхняя подача.. Учебная игра.	2/34			2/32				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
18	Отработка подачи на результат по зонам. К/Н подача с попаданием в определенную зону игрового поля. Учеб.игра	2/36			2/34				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/16

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
		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								
	Тема 3.2 Баскетбол	6			6					Физич.упр	ОФП и СФП	2	КИ, МГ	ОК 04, 08
19	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2/38			2/36					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
20	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Обводка соперника. Ведение – 2 шага – бросок. К/Н «Ведение – 2 шага – бросок».	2/40			2/38					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
21	Ловля и передача мяча в колонне и по кругу. К/Н баскетбольная «дорожка». Передача мяча различными техниками. Учебная игра	2/42			2/40					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Итого за 3 семестр	42	2		40									

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/16

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	
		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								
	4 СЕМЕСТР	28			26				2					
	РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6			6									
	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2			2					Общеобразоват.упр	ОФП	2	КИ	ОК 04, 08
1	Выполнение тестов для определения состояния здоровья. Экспресс тесты: 100м, подтягивания, отжимания. К/Н прыжок в длину с места.	2/44			2/42					Общеразв.упр	ОФП			
	Тема 1.2 Компоненты физической культуры	2			2					Общеобразоват.упр	ОФП	2	КИ	ОК 04, 08
2	Рекреативная физическая культура.	2/46			2/44					Общеразв.упр	прогулки			
	Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	2			2					Общеобразоват.упр	ОФП	2	КИ	ОК 04, 08
3	Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.	2/48			2/46					Общеразв.упр	Хотьба по пересеч.мест н.			
	РАЗДЕЛ 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)	6			4				2					
	Тема 4.1. Содержание ППФП студентов с учётом	10			8				2	Общеразвив.	ОФП	2	КИ	ОК 04, 08

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 10/16

	специфики будущей профессиональной деятельности								упр				
	Самостоятельная работа №1 Здоровый образ жизни	2/50						2/2	теория	Муллер, А.Б.	1		
4	Техника безопасности в тренажерном зале. Лазание по рукоходу с заданиями ОФП.	2/52			2/48				Спец.инвент.	Приседания 3*25		ИИ	
5	Лазание по канату на выносливость. Упражнения для мышц плечевого пояса. К/Н канат на выносливость	2/54			2/50				Спец.инвент.	Приседания 3*25		ИИ	
	РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	16			16								
	Тема 2.2 Гимнастика	8			8				Физич.упр	Ежедн.кроссы по 20 мин	2	КИ, ИИ	ОК 04, 08
6	Выполнение упражнений с отягощением собственным весом подтягивание в висе. К/Н подтягивания.	2/56			2/52				Общеразв.упр	Подтягивания 2*10			
7	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями и штангами.	2/58			2/54				Общеразв.упр	Гантели 2*10,2*15			
8	Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний.	2/60			2/56				Общеразв.упр	Отжимания 2*15			
9	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. К/Н подъем силой.	2/62			2/58				Общеразв.упр	Пресс 3*20			
	Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8			8				Физич.упр	Ежедневные кроссы по 20 мин, СБУ	2	КИ	ОК 04, 08
10	Комплексные упражнения на развития выносливости и скорости бега. СБУ и ОФП	2/64			2/60				Спец.упр	СБУ			
11	Разбор бега на короткие дистанции 60 м. Техника низкого и высоко стартов. ОФП.	2/66			2/62				Спец.упр	СБУ			
12	К/Н в беге на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/68			2/64				Спец.упр	СБУ		ОИ	
13	Комплексные упражнения на развития силы и скорости бега. СБУ и ОФП. Разбор челночного бега.	2/70			2/66				Спец.упр	СБУ			
	Итого за 4 семестр	28			26			2					
	5 СЕМЕСТР	42			40			2					
	РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЧАСТЬ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6			6								
	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2			2				Общеобразоват.упр	ОФП	2	КИ	ОК 04, 08
1	Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости	2/72			2/68				Общеразв.упр	прогулки			

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. Ч. По видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	Тема 1.2 Компоненты физической культуры	2			2					ОФП	2	КИ	ОК 04, 08	
2	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. Прогулки, ходьба и бег по пересеченной местности.	2/74			2/70				Общеразв.упр	Прогулки по пересеч.мест н.				
	Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	2			2					ОФП	2	КИ	ОК 04, 08	
3	Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта. Упражнений для утренней гимнастики.	2/76			2/72				Общеразв.упр Оздоровит.у пр	прогулки				
	РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	18			16			2						
	Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	8			8				Физич.упр	Ежеднев.кроссы по 20 мин	2	КИ	ОК 04, 08	
4	Разбор бега на средние дистанции 200 м. Техника низкого и высоко стартов. ОФП.	2/78			2/74				Общеразв.упр	СБУ				
5	К/Н в беге на 200 м. Специальные упражнения бегуна. Спортивные игры.	2/80			2/76				Спец.упр	СБУ		ОИ		
6	Комплексные упражнения на развития силы и скорости бега. СБУ и ОФП. Разбор бега на 100 м. К/Н бег на 100 м.	2/82			2/78				Спец.упр	СБУ				
7	Разбор бега на средние дистанции 1500м. Стартовый	2/84			2/80				Спец.упр	СБУ				

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 12/16

	разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП. К/Н 1500 м.													
	Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	10			8				2	Физич.упр	Ежеднев.кроссы по 20 мин	2	КИ, ИИ	ОК 04, 08
8	Совершенствование техники упражнений на перекладине. Общеразвивающие упражнения на силу рук и ног.	2/86			2/82					Общеразв.уп	Приседания 3*25			
9	К/Н подтягивание из виса на перекладине. Упражнения для развития выносливости. Спец упр. на брусьях.	2/88			2/84					Спец.инвент.	Отжимания 2*15			
10	К/Н отжимания на брусьях. Круговая трен-ка на трен-х.	2/90			2/86					Спец.инвент.	Планка 3*30сек			
11	Комплексные упражнения на поднимание и опускание туловища. К/Н пресс на наклонной доске. ОФП.	2/92			2/88					Спец.инвент.	Пресс 3*20			
	Самостоятельная работа №2 «Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом.»	2/94							2/2	теория	Муллер, А.Б.	1		
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	18			18									
	Тема 3.1 Волейбол	6			6					Физич.упр	ОФП и СФП	2	КИ, МГ	ОК 04, 08
13	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево в учеб.игре.	2/96			2/90					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
14	Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. К/Н удержание мяча на собой в кругу.	4/100			4/94					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
	Тема 3.2 Баскетбол	8			8					Физич.упр	ОФП и СФП	2	КИ, МГ	ОК 04, 08
15	Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2/102			2/96					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
16	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок)	2/104			2/98					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объём образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. Ч. По видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
17	Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Командные действия в защите и нападении	2/106			2/100				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
18	Передача мяча различными техниками. Бросок мяча с различных зон. Бросок мяча с места под кольцом. К/Н штрафной бросок. Учебная игра.	2/108			2/102				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
	Тема 3.3 Футбол	4			4				Физич.упр	ОФП и СФП	2	КИ, МГ	ОК 04, 08	
19	Техника безопасности на уроке по футболу. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой	2/110			2/104				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
20	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Учебная игра	2/112			2/106				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ		
	Итого за 5 семестр	42			40			2						
	Всего по дисциплине	112	2		106			4						

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/16

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

Оснащенные в соответствии с приложением ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1. Булгакова Н.Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 344 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08846-5.

2. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника :учебное пособие для среднего профессионального образования/Е.В. Конеева [и др.] -Москва :Издательство Юрайт, 2022. - 322с.-(Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13046.

3. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – (Серия : Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

3.2.2 Дополнительные источники:

1.Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2022. - 379 с.

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

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

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/16

4.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва: КноРус, 2023

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
ОК 04, ОК 08 Знает: 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. Умеет: -Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). -Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. -Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. -Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности. - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения.	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -фронтальный опрос; - тестирование; -составление комплекса упражнений; -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на зачете.

МО-26 02 05-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/16

специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. -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.		
--	--	--

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии «Физической культуры».

Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/