



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**

**ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
**МО–09 02 07-ООД.09.РП**

РАЗРАБОТЧИК

Е.А.Головнева

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

В.Ю.Кругленя

ГОД РАЗРАБОТКИ

2023

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/24

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	23
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ.....	24

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/24

## **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация – Специалист по информационным системам.

### **1.2 Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/24

*Личностные результаты:*

1) *гражданского воспитания*: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) *патриотического воспитания*: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) *духовно-нравственного воспитания*: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) *эстетического воспитания*: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/24

личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) *физического воспитания*: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) *трудового воспитания*: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) *экологического воспитания*: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) *ценности научного познания*: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

*Метапредметные результаты:*

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

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/24

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы *познавательные универсальные учебные действия*:

- *базовые логические действия*: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

- *базовые исследовательские действия*: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/24

подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

- *умения работать с информацией*: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы *коммуникативные универсальные учебные действия*:

- *общение*: осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков;

- *совместная деятельность*: распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Обучающиеся овладеют следующими *универсальными регуляторными действиями*:

- *самоорганизация*: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебной дисциплины на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/24

ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

- *самоконтроль*: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

- *эмоциональный интеллект*; способствовать формированию у обучающихся следующих коммуникативных действий: самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

- *принятие себя и других людей*: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;



МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 9/24

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

*Предметные результаты:*

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08.

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Код и наименование	Планируемые результаты	
	Общие	Учебная дисциплина

формируемых компетенций		
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</li> </ul>

	<p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	---

**В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты (ЛР):**

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;

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

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/24

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;

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	78
<b>в т.ч.</b>	
<b>1. Основное содержание</b>	78
<b>в т.ч.:</b>	
теоретическое обучение	
практические занятия	78
Индивидуальный проект (да/нет)	нет
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	-

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/24

### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

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						
<b>1 Семестр</b>		<b>34</b>			<b>34</b>								
	<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>Оздоровительные упражнения</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>1</b>	<b>ИЛ</b>	
1	Теоретические сведения Физической культуры. Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ, гигиена, режим дня и нормы ГТО.	2/2		2/2					Лекция	Зарядка, прогулка 20 мин	1	ИЛ	ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
	<b>Раздел 5. Легкая Атлетика</b>	<b>8</b>		<b>8</b>					<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
2	Бег на 100 м. Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на короткие дистанции.	2/4		2/4					Спец.упр	СБУ	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
3	Бег 3 км (юн), 2 км (дев). Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на длинные дистанции.	2/6		2/6					Спец.упр	СБУ	2		

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

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/24

4	К/Н Челночный бег 3*10. Специальные беговые спринтерские упражнения. ОФП	2/8			2/8				Спец.упр	СБУ	2		
5	Бег по пересеченной местности. ОФП	2/10			2/10				Спец.упр	СБУ	2		
	<b>Раздел 2. Профессионально-ориентированное содержание Общая физическая подготовка. (ОФП).</b>	<b>18</b>			<b>18</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ ИИ</b>	
6	Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для ОФП. Практическое изучение и подготовка к нормам ГТО.	2/12			2/12				Общеразвив. упр	Зарядка, прогулка	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
	<b>Тема 2.1 Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>10</b>			<b>10</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>ОФП</b>	<b>2</b>	<b>КИ ИИ</b>	
7	К/Н Подтягивание (юн), подтягивание с низкой перекладины(дев). Упражнения на силу и выносливость. ОФП	2/14			2/14				Общеразвив. упр	Пресс 3*20	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
8	К/Н Прыжок в длину с места. ОФП, специальные прыжковые упражнения.	2/16			2/16				Общеразвив. упр	Отжим. упор руками сзади 3*20	2		
9	К/Н Поднимание туловища из положения лежа на наклонной доске за 30 сек. Упражнения на выносливость. ОФП	2/18			2/18				Общеразвив. упр	Пресс 3*20	2		
10	К/Н Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на гибкость. ОФП	2/20			2/20				Общеразвив. упр	Выпрыгивания 3*20	2		
11	К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения для развития выносливости и силы. ОФП	2/22			2/22				Общеразвив. упр	Отжимания 3*15	2		

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

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 программа
		объем образовательной программы в ак.час.	объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				консультации						
		Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа								
	<b>Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>			<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ ИИ</b>	
12	К/Н Поднятие прямых ног к перекладине (юн), поднятие ног на перекладине до 90гр. (дев). Силовые упражнения. ОФП	2/24			2/24				Спец.инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
13	Лазание по рукоходу. Упражнения на выносливость. ОФП.	2/26			2/26				Спец.инвент.	Пресс 3*20	2		
14	К/Н лазание по рукоходу.(юн). Влезание на канат (дев.) До сдачи К/Н по Разделу 2. Спортивная игра.	2/28			2/28				Спец.инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20	2	ОИ	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>6</b>			<b>6</b>						<b>2</b>		
	<b>Тема 4.1 Баскетбол</b>	<b>6</b>			<b>6</b>				<b>Общеразвивающие и спец.упр.</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ МГ</b>	
15	Техника безопасности по баскетболу. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски. Остановки и повороты. Учебная игра	2/30			2/30				Спец.упр	СФУ (спец.физ.упр)	2	ОИ	ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
16	К/Н штрафной бросок. Учебная игра.	2/32			2/32				Спец.упр	СФУ	2	ОИ	
17	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Учебная игра.	2/34			2/34				Спец.упр	СФУ	2	ОИ	

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

<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>34</b>			<b>34</b>									
---------------------------	-----------	--	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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					
			Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации						
<b>2 Семестр</b>		<b>44</b>			<b>44</b>								
	<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>Оздоровительные упражнения</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>1</b>	<b>ИЛ</b>	
1	Правила, требования и техника безопасности на занятиях Физической культурой. ЗОЖ.	2/2			2/2				лекция	Зарядка, Прогулки 20-30 минут	1	ИЛ	ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>16</b>			<b>16</b>								
	<b>Тема 3.1 Основная гимнастика</b>	<b>4</b>			<b>4</b>				<b>Физические и общие упражнения</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
2	Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2/4			2/4				Спец.упр	Отжимания 2*15	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
3	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазание и перелазание,	2/6			2/6				Спец.упр	Выпрыгивания 3*20	2		

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



МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/24

	поднимание и переноска груза. К/Н прыжки через скамейку.													
	<b>Тема 3.2 Спортивная гимнастика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>Физические и общие упражнения</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
4	К/Н сгибание рук на брусьях (юн.). Кручение обруча (дев.).	2/8		2/8					Спец.инвент.	Пресс 3*20	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,	
5	К/Н Подъем силой (юн). Прыжки на скакалке 20 сек(дев.).	2/10		2/10					Спец.инвент.	Планка 3*30сек	2			
6	К/Н Подъем с переворотом(юн). Поднятие ног до 90 гр. из положения лежа (дев.).	2/12		2/12					Спец.инвент.	Выпрыгивания 3*20	2			
	<b>Тема 3.3 Атлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>		<b>6</b>					<b>Физические и общие упражнения</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>		
7	Комплекс упражнений для руки плечевого пояса. Работа на тренажерах. К/Н рывок гири 16 кг. (юн), упражнения с гантелями (дев).	2/14		2/14					Силовые упр. Тренаж.устр	Отжимания 2*15	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,	
8	Комплекс упражнений для мышц спины и живота. Круговая тренировка на тренажерах. К/Н сгибание и разгибание рук со скамейки сериями. (юн), Отжимания с поверхности 50 см. (дев).	2/16		2/16					Силовые упр. Тренаж.устр	Пресс 3*20	2			
9	Комплексы упражнений на силовых тренажерах. К/Н (юн), (дев).	2/18		2/18					Силовые упр. Тренаж.устр	Приседания 3*25	2			

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

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
		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						
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	<b>20</b>			<b>20</b>				<b>Общеразвивающие и специальные упражнения</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ МГ</b>	
	<b>Тема 4.2 Волейбол</b>	<b>14</b>			<b>14</b>			<b>Спец.упр</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>2</b>			
10	Техника безопасности, изучение правил, судейства. Стойки, перемещения, передачи, прием мяча.	2/20			2/20			Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ	ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,	
11	Техника и совершенствование нижней, верхней и боковой подач. Учебная игра. К/Н подачи.	2/22			2/22			Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ		
12	К/Н Удержание мяча над собой. Учебная игра.	2/24			2/24			Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ		
13	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения. Учебная игра.	2/26			2/26			Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ		
14	К/Н передача мяча в парах. Техника выполнения приемов мяча с подачи. Учебная игра.	2/28			2/28			Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ		
15	Техника нападающего удара. Применение изученных тактик, правил и умений в учебной игре.	2/30			2/30			Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ		
16	До сдачи К/Н по волейболу.	2/32			2/32			Спец.упр	ОФП и СФП	2	ОИ		

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	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых
		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						
	<b>Тема 4.3 Футбол</b>	<b>6</b>			<b>6</b>				<b>Общеразвивающие и специальные упражнения</b>	<b>Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин</b>	<b>2</b>	<b>КИ МГ</b>	
17	Правила техники безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра	2/34		2/34					Спец.упр	СФУ (спец.физ.упр)	2	ОИ	ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
18	К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек). Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой.	2/36		2/36					Спец.упр	СФУ	2	ОИ	
19	К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз). Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2/38		2/38					Спец.упр	СФУ	2	ОИ	
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b>6</b>			<b>6</b>				<b>Физический комплекс упражнений</b>	<b>Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)</b>	<b>2</b>	<b>КИ</b>	
20	Бег 100 м. Специальные беговые упражнения.	2/40		2/40					Спец.упр	СБУ	2		ОК 01,04,08, ЛР 1,2,9,
21	Совершенствование техники эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100м эстафета.	2/42		2/42					Спец.упр	СБУ	2		
22	К/Н Бег на 1500 метров. Подведение итогов курса.	2/44		2/44					Спец.упр	СБУ	2		
	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>44</b>		<b>44</b>									
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>78</b>		<b>78</b>									

### 3.3 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия помещений:

1.«Спортивный зал № 1». Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная NETEX 9,5м\*1,0м-1шт.; -канат-1шт.;
- скамьи-4 шт.;
- шведские стенки-3 шт.;
- кабинки душевые-2 шт.;
- видеомонитор DTK17» 770-1шт.;
- системный блок CPU ATHLON 1600XP шт.;
- стол для настольного тенниса «ЙОЛА»-1шт.;
- сетка н/теннис ЯШИМА-1 шт.; -часы шахматные -4шт.;
- баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150-2 шт.;
- мяч баскетбольный МОЛТЕН-1 шт.; -стол теннисный-3 шт.;
- принтер HP Desk Jet 3420-1 шт.;
- секундомер-1шт.;
- секундомер 507 память 20-1 шт.;
- секундомер 508 память 30-1шт.

2. «Спортивный зал № 2». Оборудование спортивного зала:

- Домик GALAXY PERSEUS 35x12;
- домик WILLERBY GRANADA 34x10;
- 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;
- шурповерт;
- жилет страховочный MQ1;
- защита для корпуса Ж16АХ;
- комплект тренажеров;
- мат гимнастический 1x1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 21/24

- насос;
- 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;
- мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

### 3. «Спортивный зал № 3». Оборудование спортивного зала:

- Шведские стенки;
- скамейки гимнастические;
- груша;
- борцовский ковер;
- гимнастический городок

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

4. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

5. Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный)

Технические средства обучения п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация – Специалист по информационным системам.

### 3.4 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.

#### 3.4.1 Основные печатные издания

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-М.: КноРус, 2022. -214 on-line.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И. С. Барчуков. – М.: КноРус, 2021. - 366 on-line.

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 22/24

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2020. - 201 on-line.

4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин. –М.: КноРус, 2021. - 280 on-line.

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2019. - 256 on-line.

6. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. КноРус, 2022. - 256 с.: ил., табл. - (Среднее проф. образование).

7. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2022. - 379 on-line. - (Среднее профессиональное образование).

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

#### **3.4.2 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. ЭБС «Университетская библиотека онлайн», <https://www.biblioclub.ru>

#### **3.4.3 Дополнительные источники**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Для преподавателей:**

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 23/24

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, 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**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала

Общая компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01,04,08	Р1; Р2, Тема 2.1, 2.2; Р3, Тема 3.1, 3.2, 3.3; Р4, Тема 4.1, 4.2, 4.3;	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных

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

МО-09 02 07-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 24/24

	P5	занятий с учетом индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля; -защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование; -составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.
--	----	--

## 5 Сведения о рабочей программе и ее согласовании

Рабочая программа по учебной дисциплине дисциплине ООД.09 «Физическая культура» представляет собой компонент основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация – Администратор баз данных.

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

Протокол № 9 от «10» мая 2023 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_/И.В.Ишбулдина/.