



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

ООД.09 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

МО–09 02 06 -ООД.09.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.
Судьбина Н.А.
2026

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/18

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/18

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ	18

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование».

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1 Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие 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.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

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

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/18

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее 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; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

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

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 6/18

	- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	- 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

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 7/18

деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
---	--	---

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/18

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч.	
1. Основное содержание	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	68
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем 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 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 занятия	практические занятия	Курсовая работа								
	1 КУРС	72	4		68									
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	2							Оздоровительные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	1	ИЛ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	2	2									1	ИЛ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
1	Правила, требования и техника безопасности на занятиях ФК. Нормы. ГТО. ЗОЖ, гигиена, режим дня.	2/2	2/2							Лекция	Зарядка			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.	30			30					Физический комплекс упражнений	Разминка 15-20 мин	2	ИИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК.	2			2					Физический комплекс упражнений	Разминка 20мин	2	ИИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
2	Основные методики составления и проведения физических комплексов упражнений. Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2/4			2/2					Общеразв. упр	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 10/18

	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2			2					Физический комплекс упражнений	Разминка 20мин	2	ИИ	ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
3	Освоение методики составления и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.	2/6			2/4					Общеразв. упр	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2			2					Физический комплекс упражнений	Разминка 20мин	2	ИИ	ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
4	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2/8			2/6					Общеразв. упр	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК при решении профессионально-ориентированных задач.	2			2					Физический комплекс упражнений	Разминка 20мин	2	ИИ	ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
5	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики. К/Н гибкость.	2/10			2/8					Общеразв. упр	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	10			10					Физический комплекс упражнений	Разминка 20мин	2	ИИ	ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
6	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики. К/Н подтягивание с положения виса. ОФП	2/12			2/10					Общеразв. упр	Пресс 3*20			ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
7	Освоение комплексов упражнений для укрепления спины и ног. Прыжковые упражнения. К/Н прыжок в длину. ОФП	2/14			2/12					Спец.инвент	Отжимания 3*15			ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
8	Освоение комплекса упражнений для развития рук и плечевого пояса. К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОФП.	2/16			2/14					Общеразв. упр	Планка 3*1мин			ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
9	Освоение комплексов упражнений для мышц спины и живота. К/Н пресс с доски за 30 сек. ОФП.	2/18			2/16					Спец.инвент	Выпрыгивания 3*15			ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
10	Освоение комплексов упражнений для развития всех групп мышц. К/Н рукоход (юн.), скакалка (дев.) 20сек/40сек. ОФП.	2/20			2/18					Тренаж. устр.	Прогулки 20 мин			ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.6 Легкая Атлетика	6			6					Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые	2	КИ, ИИ	ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22

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

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 11/18

										упражнения (СБУ)			
11	Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на короткие дистанции. Старты. К/Н 100 метров.	2/22			2/20				Спец.упр	СБУ			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
12	Специальные беговые упражнения. Разбор бегового цикла на длинные дистанции. К/Н Бег 3 км (юн), 2 км (дев). Спортивная игра.	2/24			2/22				Спец.упр	СБУ			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
13	Специальные беговые спринтерские упражнения. К/Н Челночный бег 10*10 (юн.) 6*10 (дев.). ОФП.	2/26			2/24				Спец.упр	СБУ			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.7 Спортивная гимнастика	6			6				Физический комплекс упражнений	ОФП	2	КИ ИИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
14	К/Н Поднятие прямых ног к перекладине (юн), поднятие ног с положения лёжа до 90гр. (дев). Силовые упражнения. ОФП	2/28			2/26				Спец.инвент	Отжим. упор руками сзади 3*20			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
15	К/Н подъем силой (юн), обруч (дев).	2/30			2/28				Спец.инвент	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
16	К/Н подъем с переворотом (юн), обруч на выносливость (дев).	2/32			2/30				Спец.инвент	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека	8	2		6				Оздоровительные упражнения	Ежедневные прогулки по 20 мин Разминка 15мин	1	ИЛ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 1.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранение здоровья	2	2								1	ИЛ	
17	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.	2/34	2/2						лекция	Зарядка			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	6			6				Физические упр.	ОФП	2	ИИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
18	Задачи и виды ППФП. Упражнения на укрепления верхнего плечевого пояса. К/Н канат (пролеты) юноши, отжимания спиной к скамье (дев.)	2/36			2/32				Тренаж.устр	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
19	К/Н сгибание рук на брусьях (юн.), Приседания (дев.).	2/38			2/34				Тренаж.устр	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
20	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Работа на тренажерах. К/Н перехваты (юн), упражнения с гантелями (дев).	2/40			23/6				Спец.упр	ОФП			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22

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

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/18

	Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.	32			32					Физический комплекс упражнений	Ежедневные прогулки по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ГИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	22			22									
	Тема 2.1 Волейбол	12			12					Спец.упр	ОФП и СФП	2	КИ, ГИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
21	Техника безопасности, изучение правил, судейства. Стойки, перемещения, передачи, прием мяча.	2/42			2/38					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
22	Техника и совершенствование нижней, верхней и боковой подач. Учебная игра. К/Н подачи.	2/44			2/40					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
23	К/Н Удержание мяча над собой. Учебная игра.	2/46			2/42					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
24	К/Н передача мяча в парах. Техника выполнения приемов мяча с подачи. Учебная игра.	2/48			2/44					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
25	Техника нападающего удара. Применение изученных тактик, правил и умений в учебной игре. К/Н нападающий удар.	2/50			2/46					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
26	Учебная игра с применением всех правил по волейболу.	2/52			2/48					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.2 Баскетбол	10			10					Спец.упр	ОФП и СФП	2	КИ, ГИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
27	Техника безопасности по баскетболу. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски. Остановки и повороты. Учебная игра	2/54			2/50					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
28	К/Н штрафной бросок. Учебная игра.	2/56			2/52					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
29	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Учебная игра.	2/58			2/54					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
30	Изучение техник и тактик игры в баскетбол. Учебная игра	2/60			2/56					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
31	Учебная игра с применением всех правил по баскетболу.	2/62			2/58					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Вариативный модуль по видам спорта	6			6					Спец.упр	ОФП и СФП	2	КИ, ГИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.3 Футбол для всех (юноши и девушки)	6			6									

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

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 13/18

32	Правила техники безопасности и основные правила игры в футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра	2/64			2/60					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
33	Техника передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. К/Н ведение мяча 30м. (7-6-5сек).	2/66			2/62					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
34	Тактика игры в защите, в нападении. К/Н набивание мяча стопой, коленом (8-11-15раз). Учебная игра.	2/68			2/64					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Тема 2.4 Легкая атлетика	4			4					Спец.упр	ОФП и СБУ	2	ИИ	ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
35	К/Н Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.	2/70			2/66					Спец.упр	СБУ			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
36	Совершенствование техники эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100м эстафета. Подведение итогов курса. До сдачи К/К по физической культуре.	2/72			2/68					Спец.упр	СБУ			ОК01,ОК04,ОК08 , ЛР 1,2,9,20,22
	Итого по дисциплине	72	4		68									

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/18

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется:

«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..

«Спортивный зал № 2»

Оборудование спортивного зала:

- Домик GALAXY PERSEUS 35*12;
- домик WILLERBY GRANADA 34*10;
- насос TOP RL30/7,5;
- беговая дорожка BH G-6425V F3;
- гриф олимпийский сложный замок 214699;
- комплект тренажеров для атлетической подготовки;
- мат гимнастический/тренировочный;
- машина «Блок»; машина для спины;
- шкаф;
- министеплер 207497;
- огнетушитель;
- парус для Ял-6 (комплект);
- пылесос;

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 15/18

- рукав «Универсал» 51 мм навязанный;
- силовой тренажер 111342;
- стол для армреслинга;
- тренажер «Гакк»;
- тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц;
- тренажер по армспорту;
- тумба;
- штанга 140кг;
- шуруповерт;
- жилет страховочный MQ1;
- защита для корпуса Ж16АХ;
- комплект тренажеров;
- мат гимнастический 1*1;
- машина «Бицепс»;
- машина «Жим сидя»;
- насос;
- 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 прессы 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.

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 16/18

«Спортивный зал № 3»

Оборудование спортивного зала:

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

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

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 электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

3 Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2090607> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-101693-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 17/18

3.2.2. Дополнительные электронные издания

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451> (дата обращения: 07.06.2024). – Режим доступа: по подписке.

3.2.3. Дополнительные электронные источники

1. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

2. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной 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 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1; Тема 1.1,1.2,1.3. P2, Тема 2.1, 2.2;2.3,2.4,2.5	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля;
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1; Тема 1.3 P2, Тема 2.1, 2.2;2.3,2.4,2.5	-защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование;
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1; Тема 1.3 P2, Тема 2.1, 2.2;2.3,2.4,2.5	-составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

МО-09 02 06-ООД.09.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 18/18

5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.

Председатель методической комиссии _____/Е А. Головнева/.