



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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
А.И. Колесниченко

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования
по специальности

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

МО–26 02 06 – СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.
Никишин М.Ю.
2025

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/12

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2. Содержание дисциплины	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1 Материально-техническое обеспечение	10
3.2 Учебно-методическое обеспечение.....	10
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания.....	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	12

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/12

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

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

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 04.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности.
ОК 08.	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.

1.3 Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

Вариативная часть не предусмотрена.

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	136	136
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа	6	
Консультации		
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	144	136

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/12

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
		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								
	2-4 КУРС	144	2		136				6					
	2 КУРС	84	2		76				6					
	3 СЕМЕСТР	52	2		44				6					
1	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Правила поведения, ЗОЖ, режим дня.		2/2							лекция	Прогулки 20 мин			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			10				2	Оздоровит. упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
2	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/4			2/2					Общеразвив.у пр	Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
3	Самостоятельная работа №1 Оздоровительный бег	2/6							2/2					
4	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта	2/8			2/4					Спец.упр.	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08
5	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/10			2/6					Спец.упр.	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08

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

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.5/12

6	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/12			2/8					Спец.упр.	СБУ и Спец.упр. прыгуна			ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
7	Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра	2/14			2/10					Спец.упр.	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14			12				2	Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
8	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/16			2/12					Общеразвив. Упр.	Отжимания 3*20			ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
9	К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине -	2/18			2/14					Общеразвив. упр.	Обруч 2*5 мин		ИИ	ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
10	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/20			2/16					Общеразвив. упр.	Скакалка 3*30сек		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
11	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/22			2/18					Общеразвив. упр.	Пресс 3*20			ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
12	Упр-я с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/24			2/20					Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
13	Самостоятельная работа №2: Развитие силы и силовой выносливости.	2/26							2/2					
14	К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/28			2/22					Общеразвив. упр.	Отжимания 3*20		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ	18			16				2	Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08
15	Теор. свед. Правила поведения на занятиях волейболом стойки, перемещения, подводящие упр. для приема и перед. сверху двумя руками стоя на месте и в движении	2/30			2/24					Общеразвив. упр.	СФП			ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
16	Самостоятельная работа №3. Изучение правил по волейболу	2/32							2/2					
17	Удержание мяча сверху над собой. Поддача нижняя прямая Прием мяча с подачи. Учебная игра	2/34			2/26					Спец.упр	СФП		ОИ,ИИ	ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
18	К/Н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш. Учебная игра	2/36			2/28					Спец.упр	СФП		ИИ	ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08
19	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/38			2/30					Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21,ОК 08

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

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/12

20	К/Н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/40		2/32				Спец.упр	СФП		ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
21	Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре мячом. Прием у верхнего края сетки. Учебная игра	2/42		2/34				Спец.упр	СФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
19	Совершенствование технических навыков владения в/б	2/44		2/36				Спец.упр	СФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
20	К/Н – верхняя прямая подача. Ознакомление с нападающим ударом и одиночным блокированием. Игра	2/46		2/38				Спец.упр	СФП		ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
21	Нападающий удар. Специальные упражнения через сетку. Учебная игра.	2/48		2/40				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
22	К/Н нападающий удар. Учебная игра с применением всех изученных техник и правил волейбола.	2/50		2/42								
23	До сдача К/Н за семестр. Подведение итогов. Спортивная игра	2/52		2/44								
Всего за 3 семестр		52	2	44			6					
4 СЕМЕСТР		32		32								
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		14		14				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08
1	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/54		2/2				Спец.инвент.	Отжимания 3*20			
2	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/56		2/4				Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин			
3	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/58		2/6				Спец.инвент.	Отжимания 3*20			
4	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/60		2/8				Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ	
5	К/Н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, перево- ротом, подтягивание на перекладине. ОФП на трен-рах	2/62		2/10				Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек		ОИ	
6	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/64		2/12				Спец.инвент.	Пресс 3*20			
7	К/Н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/66		2/14				Спец.инвент.	Планка 3*30сек			
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		18		18				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08

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

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.7/12	

8	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/68			2/16				Спец.упр	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
9	Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки	2/70			2/18				Общеразвив.у пр	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
10	Низкие старты 4-5 х 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/72			2/20				Общеразвив.у пр	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
11	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палочки	2/74			2/22				Общеразвив.у пр	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
12	Совершенствование передачи эстафетной палочки	2/76			2/24				Спец.упр	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
13	Прыжковые упр-я, ОФП. Спортивная игра	2/78			2/26				Спец.упр	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
14	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/80			2/28				Общеразвив.у пр	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
15	Заминочный бег 20 мин. Полоса препятствий. Спортивная игра.	2/82			2/30				Общеразвив.у пр	Зарядка утро		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
16	До сдачи К/н за семестр. Спортивная игра	2/84			2/32								
	Всего за 4 семестр	32			32								
	Всего за 2 курс	84	2		76			6					
	3 КУРС	60			60								
	5 СЕМЕСТР	60			60								
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/86			2/2				Общеразвив.у пр	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
2	К/н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/88			2/4				Спец.упр.	СБУ		ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
3	Бег с интервалом. Специальные упражнения бегуна. Спортивная игра Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/90			2/6				Спец.упр.	СБУ		ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
4	Специальные упражнения бегуна. ОФП. Полоса препятствий	2/92			2/8				Спец.упр.	СБУ		ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
5	Кроссовая подготовка. ОФП, специальные упражнения бегуна	2/94			2/10				Спец.упр.	СБУ			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
6	К/н 1000 м. Бег по дистанции. ОФП. Эстафеты	2/96			2/12				Общеобраз.уп р	СБУ		ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08

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

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.8/12

													08
7	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/98			2/14				Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
8	К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, с переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/100			2/16				Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из виса.	2/102			2/18				Спец.инвент.	Отжимания 3*20		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из виса. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/104			2/20				Спец.инвент.	Обруч 2*5 мин			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
11	Отжимание сериями. Упр-я с гириями. ОФП на тр-х	2/106			2/22				Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
12	К/Н-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/108			2/24				Спец.инвент.	Пресс 3*20			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ	16			16				Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	МГ,КИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08
13	Совершенствовать технические элементы волейбола в учебной игре. Учебная игра	2/110			2/26				Общеразвив. упр.	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
14	Совершенств. передачи мяча сверху, снизу. ОФП. Учеб. игра	2/112			2/28				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
15	Совершенствование подачи верхних, нижних, боковых Учебная игра	2/114			2/30				Спец.упр	СФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
16	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блок под сеткой	2/116			2/32				Спец.упр	СФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
17	К/Н верхняя передача мяча через сетку в парах	2/118			2/34				Спец.упр	СФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
18	Учебная игра с применением изученной тактики и техник владения волейбольным мячом.	2/120			2/36				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
19	К/Н Верхняя прямая подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/122			2/38				Спец.упр	СФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
20	До сдачи к/н по волейболу и за 3 курс	2/124			2/40				Общеразвив.у пр	ОФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
	ФУТБОЛ	10			10					ОФП	2	КИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08
21	Теоретические сведения. Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/126			2/42				Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08

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

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.9/12

22	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в одно касание.	2/128			2/44					Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
23	Удар носком .Удар по мячу серединой подъема. Прием мяча головой. К/Н- бег с ведением мяча 20м.	2/130			2/46					Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
24	Прием летящего на игрока мяча грудью. Удар по мячу слету серединой подъема. К/Н-удар по мячу на точность.	2/132			2/48					Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
25	Совершенствование полученных навыков Учебная игра. До сдачи К/Н за семестр.	2/134			2/50					Спец. упр	ОФП			ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
	БАСКЕТБОЛ	10			10					Комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 04, ОК 08
26	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/136			2/42					Спец. упр	ОФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
27	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/138			2/44					Спец. упр	ОФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
28	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/140			2/46					Спец. упр	ОФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
29	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/142			2/48					Спец. упр	ОФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
30	К/Н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/144			2/50					Спец. упр	ОФП		ОИ	ЛР1,2,9,20, 21, ОК 08
	Всего за 5 семестр	60			60									
	Всего за 3 курс	60			60									
	Всего за 2-3 курс	144	2		136				6					

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

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/12

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

2. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник/Ф.Г.Бурякин, В.С Мартынихин.-Москва: КноПус, 2021.- on-line.

3. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ Виленский М.Я.-Москва: КноПус, 2022.-214 on-line.

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

5. 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).

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

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

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/12
----------------------	---	---------

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).

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
Знает: ОК 04 ОК 08 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	- 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; -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.

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

МО-26 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/12

безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по 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 № 9 от «21» мая 2025 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/