



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**

**ООД.09 Физическая культура**

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

**26.02.03 Судовождение**

**МО–26 02 03-ООД.09.РП**

РАЗРАБОТЧИК  
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ  
ГОД РАЗРАБОТКИ

Головнева Е.А.  
Никишин М.Ю.  
2025

|                       |                            |         |
|-----------------------|----------------------------|---------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 2/17 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ....  | 3  |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                 | 7  |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....           | 13 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 16 |
| 5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ .....            | 17 |

|                       |                            |         |
|-----------------------|----------------------------|---------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 3/17 |

## **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 26.02.03 «Судовождение».

### **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-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 4/17 |

| Код и наименование формируемых компетенций                                                               | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <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> <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> </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 сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

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

|                       |                            |         |
|-----------------------|----------------------------|---------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 5/17 |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</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 сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</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</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

|                       |                            |         |
|-----------------------|----------------------------|---------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 6/17 |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                       |                            |         |
|-----------------------|----------------------------|---------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 7/17 |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

|                       |                            |         |
|-----------------------|----------------------------|---------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |         |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 8/17 |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Номер занятия<br>(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<br>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                                                                |

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

|                       |                            |  |         |
|-----------------------|----------------------------|--|---------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |         |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С. 9/17 |

|    |                                                                                                                                                             |           |  |  |           |  |  |  |  |                                       |                                    |          |               |                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|---------------------------------------|------------------------------------|----------|---------------|---------------------------------------|
|    | <b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</b>                                        | <b>2</b>  |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Разминка 20мин</b>              | <b>2</b> | <b>ИИ</b>     | <b>ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 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        |
|    | <b>Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.</b>                                                                     | <b>2</b>  |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Разминка 20мин</b>              | <b>2</b> | <b>ИИ</b>     | <b>ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 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        |
|    | <b>Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий ФК при решении профессионально-ориентированных задач.</b> | <b>2</b>  |  |  | <b>2</b>  |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Разминка 20мин</b>              | <b>2</b> | <b>ИИ</b>     | <b>ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 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        |
|    | <b>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                                                                           | <b>10</b> |  |  | <b>10</b> |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Разминка 20мин</b>              | <b>2</b> | <b>ИИ</b>     | <b>ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 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        |
|    | <b>Тема 2.6 Легкая Атлетика</b>                                                                                                                             | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Разминка, ОФП Спец. беговые</b> | <b>2</b> | <b>КИ, ИИ</b> | <b>ОК01,ОК04,ОК08, ЛР 1,2,9,20,22</b> |

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

|                       |                            |  |          |
|-----------------------|----------------------------|--|----------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |          |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С. 10/17 |

|    |                                                                                                                                    |          |          |  |          |  |  |  |                                       |                                                         |          |              |                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--|----------|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                    |          |          |  |          |  |  |  |                                       | упражнения<br>(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<br>, 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<br>, 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<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |
|    | <b>Тема 2.7 Спортивная гимнастика</b>                                                                                              | <b>6</b> |          |  | <b>6</b> |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>ОФП</b>                                              | <b>2</b> | <b>КИ ИИ</b> | <b>ОК01,ОК04,ОК08<br/>, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 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<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |
| 15 | К/Н подъем силой (юн), обруч (дев).                                                                                                | 2/30     |          |  | 2/28     |  |  |  | Спец.инвент                           | ОФП                                                     |          |              | ОК01,ОК04,ОК08<br>, 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<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |
|    | <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                                                       | <b>8</b> | <b>2</b> |  | <b>6</b> |  |  |  | <b>Оздоровительные упражнения</b>     | <b>Ежедневные прогулки по 20 мин<br/>Разминка 15мин</b> | <b>1</b> | <b>ИЛ</b>    | <b>ОК01,ОК04,ОК08<br/>, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
|    | <b>Тема 1.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>                                                  | <b>2</b> | <b>2</b> |  |          |  |  |  |                                       |                                                         | <b>1</b> | <b>ИЛ</b>    |                                            |
| 17 | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.                                   | 2/34     | 2/2      |  |          |  |  |  | лекция                                | Зарядка                                                 |          |              | ОК01,ОК04,ОК08<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |
|    | <b>Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>                                                                  | <b>6</b> |          |  | <b>6</b> |  |  |  | <b>Физические упр.</b>                | <b>ОФП</b>                                              | <b>2</b> | <b>ИИ</b>    | <b>ОК01,ОК04,ОК08<br/>, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 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<br>, 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<br>, 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<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |

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

|                       |                            |          |
|-----------------------|----------------------------|----------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |          |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 11/17 |

|    |                                                                                                                            |           |  |  |           |  |  |  |  |                                       |                                                         |          |               |                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|---------------|--------------------------------------------|
|    | <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности.</b>                        | <b>32</b> |  |  | <b>32</b> |  |  |  |  | <b>Физический комплекс упражнений</b> | <b>Ежедневные прогулки по 20 мин<br/>Разминка 15мин</b> | <b>2</b> | <b>КИ, ГИ</b> | <b>ОК01,ОК04,ОК08<br/>, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
|    | <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>                                                                                                     | <b>22</b> |  |  | <b>22</b> |  |  |  |  |                                       |                                                         |          |               |                                            |
|    | <b>Тема 2.1 Волейбол</b>                                                                                                   | <b>12</b> |  |  | <b>12</b> |  |  |  |  | <b>Спец.упр</b>                       | <b>ОФП и СФП</b>                                        | <b>2</b> | <b>КИ, ГИ</b> | <b>ОК01,ОК04,ОК08<br/>, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 21 | Техника безопасности, изучение правил, судейства. Стойки, перемещения, передачи, прием мяча.                               | 2/42      |  |  | 2/38      |  |  |  |  | Спец.упр                              | ОФП и СФП                                               |          |               | ОК01,ОК04,ОК08<br>, 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<br>, 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<br>, 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<br>, 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<br>, 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<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |
|    | <b>Тема 2.2 Баскетбол</b>                                                                                                  | <b>10</b> |  |  | <b>10</b> |  |  |  |  | <b>Спец.упр</b>                       | <b>ОФП и СФП</b>                                        | <b>2</b> | <b>КИ, ГИ</b> | <b>ОК01,ОК04,ОК08<br/>, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 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<br>, 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<br>, 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<br>, 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<br>, 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<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |
|    | <b>Вариативный модуль по видам спорта</b>                                                                                  | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  | <b>Спец.упр</b>                       | <b>ОФП и СФП</b>                                        | <b>2</b> | <b>КИ, ГИ</b> | <b>ОК01,ОК04,ОК08<br/>, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
|    | <b>Тема 2.3 Футбол для всех (юноши и девушки)</b>                                                                          | <b>6</b>  |  |  | <b>6</b>  |  |  |  |  |                                       |                                                         |          |               |                                            |

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

|                       |                            |  |          |
|-----------------------|----------------------------|--|----------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |  |          |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        |  | С. 12/17 |

|    |                                                                                                                                                                     |           |          |  |           |  |  |  |  |                 |                  |          |           |                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--|-----------|--|--|--|--|-----------------|------------------|----------|-----------|--------------------------------------------|
| 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<br>, 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<br>, 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<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |
|    | <b>Тема 2.4 Легкая атлетика</b>                                                                                                                                     | <b>4</b>  |          |  | <b>4</b>  |  |  |  |  | <b>Спец.упр</b> | <b>ОФП и СБУ</b> | <b>2</b> | <b>ИИ</b> | <b>ОК01,ОК04,ОК08<br/>, ЛР 1,2,9,20,22</b> |
| 35 | К/Н Бег 100 м. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.                                                                                                     | 2/70      |          |  | 2/66      |  |  |  |  | Спец.упр        | СБУ              |          |           | ОК01,ОК04,ОК08<br>, 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<br>, ЛР 1,2,9,20,22         |
|    | <b>Итого по дисциплине</b>                                                                                                                                          | <b>72</b> | <b>4</b> |  | <b>68</b> |  |  |  |  |                 |                  |          |           |                                            |

|                       |                            |          |
|-----------------------|----------------------------|----------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |          |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 13/17 |

### 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-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |          |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 14/17 |

- 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-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |          |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 15/17 |

### **«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-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |          |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 16/17 |

### 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](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

2. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.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.<br>P2, Тема 2.1,<br>2.2;2.3,2.4,2.5 | -защита презентации/доклад-презентации<br>-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей;<br>-заполнение дневника самоконтроля;                                                            |
| ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | P1; Тема 1.3<br>P2, Тема 2.1,<br>2.2;2.3,2.4,2.5          | -защита реферата;<br>-фронтальный опрос;<br>-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<br>P2, Тема 2.1,<br>2.2;2.3,2.4,2.5          | -составление комплекса упражнений;<br>-тестирование;<br>-тестирование (контрольная работа по теории);<br>-демонстрация комплекса ОРУ;<br>-сдача контрольных нормативов;<br>-сдача нормативов ГТО;<br>-выполнение упражнений на дифференцированном зачете. |

|                       |                            |          |
|-----------------------|----------------------------|----------|
| МО-26 02 03-ООД.09.РП | КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ» |          |
|                       | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА        | С. 17/17 |

## 5 СВЕДЕНИЯ О РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ И ЕЕ СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 9 от «21» мая 2025 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_/Е. А. Головнева/