



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

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

МО-09 02 07-ОГСЭ.05. РП

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2025

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/15

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..3	
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы3	
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины3	
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....4	
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины4	
2.2 Содержание дисциплины5	
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....14	
3.1 Материально-техническое обеспечение14	
3.2 Учебно-методическое обеспечение.....14	
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....14	
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ15	

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/15

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла плана ООП СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», квалификация (квалификация - Администратор баз данных).

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель учебной дисциплины «Физическая культура»: укрепить здоровье обучающихся, повысить физический потенциал, работоспособность обучающихся, сформировать у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

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 ПК, ОК	Уметь	Знать
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

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1		Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные элементы движений, перестроений, введений мяча на поле.	2/2	Включение дополнительного игрового вида спорта (футбол), проводится для популяризации вида спорта. Направлен на развитие физических и личностных качеств обучающихся.
2		Техника выполнения элементов ведения мяча. К/Н ведение мяча 30 метров.	2/2	
3		Техника выполнения набивания мяча ногой, головой. К/Н набивание мяча стопой.	2/2	

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/15

4		Техника освоения и совершенствования ударов в створ ворот мячом с различных позиций на поле. К/Н удары в створ.	2/2	Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также применение эффективных методов внедрения футбола в учебно-тренировочный процесс, позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
5		Выполнение технико-тактических приемов на поле в учебной игре.	2/2	
6		Освоение техник ловли мяча стоя на защите в воротах. Отбивание мяча, ловля мяча.		
		Итого	12	

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	158	158
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	12	-
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация в форме (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	172	158

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/15

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	2-4 КУРС	172	2		158				12					
	2 КУРС	68	2		66									
	3 СЕМЕСТР	32	2		30									
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2			2					Оздоровительные упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
1	Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.	2/2	2/2							лекция	Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	МГ,КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	4			4						СБУ	2	КИ,ИИ	
2	Теоретические сведения техники бега на короткие	2/4			2/2					Спец. упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2,

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.6/15	

	дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.												ЛР 9, ОК 08
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/6			2/4				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4					СБУ	2	КИ, ИИ	
4	К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.	2/8			2/6				Спец.упр	СБУ и Спец.упр. прыгуна			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.	2/10			2/8				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	4			4					СБУ	2	КИ, ИИ	
6	Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/12			2/10				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/14			2/12				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ГИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6			6					ОФП и СФП	2		
8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/16			2/14				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/18			2/16				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	К/Н Передача мяча над собой. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2/20			2/18				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6			6					ОФП и СФП	2		
11	Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22			2/20				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/24			2/22				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с	2/26			2/24				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2,

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.7/15	

	мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра													ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ГИ,МГ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6			6						ОФП и СФП	2		
14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28			2/26					Тренаж.устр	ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	К/Н Подтягивание с положения виса (юн.,)с нижней перекладины (дев.). ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц пресса.	2/30			2/28					Спец.инвент	ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	К/Н пресс с доски за 30 сек. Выполнение упражнений для развития различных мышц рук и ног. Круговая тренировка на 5- 6 станций.	2/32			2/30					Спец.инвент	ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 3 семестр	32	2		30									
	4 СЕМЕСТР	36			36									
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин ОФП и СФП	2	МГ, ГИ, ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6			6						ОФП и СФП	2		
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/34			2/2					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/36			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/38			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок	6			6						ОФП и СФП	2		
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/40			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок». Игра.	2/42			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/44			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/15

	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12		12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	6		6						ОФП и СФП	2		
7	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/46		2/14					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/48		2/16					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	К/Н подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Игра	2/50		2/18					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6		6						ОФП и СФП	2		
10	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/52		2/20					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
11	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/54		2/22					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/56		2/24					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	12		12				2	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ГИ,М Г	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	12		12				2		ОФП и СФП			
13	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.	2/58		2/26					Тренаж.цстр.	Пресс 3*20		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
14	К/Н подъемы силой, изучение подъема с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/60		2/28					Спец.инвент.	Подтягивание 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП, обруч, скакалка	2/62		2/30					Спец.инвент.	Планка 3*1мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	Выполнения упражнений для развития пресса, пресс с доски. ОФП на тренажерах.	2/64		2/32					Спец.инвент.	Приседания 3*25		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
17	К/Н прыжки через скакалку. Круговая тренировка. ОФП на тренажерах	2/66		2/34					Спец.инвент.	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	К/Н обруч. Кроссфит. ОФП	2/68		2/36					Спец.инвент.	Подтягивание 3*15			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 2 семестр	36		36									
	3 КУРС	92		80				12					

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С.9/15

	5 СЕМЕСТР	48			40				8			2		
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ,К И	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6						СБУ			
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/70			2/2					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/72			2/4					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/74			2/6					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	6			6						ОФП и СФП	2		
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/76			2/8					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП .	2/78			2/10					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/80			2/12					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	10			10					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	10			10						ОФП и СФП	2		
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/82			2/14					Оздор.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/84			2/16					Тренаж.устр.	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/86			2/18					Тренаж.устр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/88			2/20					Спец.инвент.	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
11	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/90			2/22					Тренаж.устр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	18			10				8	Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Самостоятельная работа № 1«Здоровый образ	4/94							4/4		реферат			ЛР 1, ЛР 2,

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.10/15	

	жизни»												ЛР 9, ОК 08
12	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/96			2/24				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/98			2/26				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
14	Страховка при падении, ОФП	2/100			2/28				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/100			2/30				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Самостоятельная работа № 2 «Вредные привычки, и их воздействие на организм»	4/104						4/8		реферат			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/106			2/32				Спец.упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	ФУТБОЛ	8			8				Физ.комп. упр	ОФП и СФП	2	КИ	
17	Теоретические сведения .Правила техники безопасности. Правила игры. Перемещения по площадке с мячом и без мяча.	2/108			2/34				Спец.упр	ОФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой .Игра в одно касание.	2/110			2/36				Спец.упр	ОФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
19	К/Н ведение мяча 30 м., Игра с применением разученных правил и тактик игры в футбол. Спортивная игра	2/112			2/38				Спец.упр	ОФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
20	К/Н набивание мяча коленом или стопой. Спортивная игра. До сдачи К/Н за семестр.	2/114			2/40				Спец.упр	ОФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 5 семестр	48			40			8					
	6 СЕМЕСТР	44			40			4					
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	16			16				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ГИ, КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8			8					ОФП и СФП	2		
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/116			2/2				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.	2/118			2/4				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке	2/120			2/6				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/15

	баскетболиста.													
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/122			2/8					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом	8			8						ОФП и СФП	2		
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/124			2/10					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/126			2/12					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/128			2/14					Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/130			2/16					Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4			4						ОФП и СФП	2		
9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/132			2/18					Спец. инвент	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/134			2/20					Спец. инвент	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	6			6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/136			2/22					Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/138			2/24					Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/140			2/26					Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18			14				4	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6						ОФП и СФП	2		
14	Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП	2/142			2/28					Спец. упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.12/15	

15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/144			2/30					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/146			2/32					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	12			8				4		ОФП и СФП	2	КИ	
	Самостоятельная работа № 3.Легкая атлетика, как вид спорта.	4/150							4/4					
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/152			2/34					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	2/154			2/36					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
19	Эстафетный бег, правила передачи эстафетной палочки. К/Н 4*100метров эстафета. Игра.	2/156			2/38					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
20	До сдачи к/н за семестр. Подведение итогов. Спортивная игра	2/158			2/40					Общеразвив. упр	прогулки			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 6 семестр	44			40				4					
	4 КУРС	12			12									
	7 СЕМЕСТР	12			12									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	12			12						ОФП и СФП	2		
1	Теоретические сведения . Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса..	2/160			2/2					Оздор.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	К/Н подтягивание с вися (юн.)подтягивание с нижней перекладины (дев.)Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.	2/162			2/4					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Комплекс ОРУ в ритме. Совершенствование техники отжиманий, от поверхности 50см(дев) и бруска (юн.)	2/166			2/6					Общеразвив. упр.,	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
4	Общеразвивающие упражнения. К/Н Отжимания дев. 50см от пола, юн. отжимания на брусках. Совершенствование техники вращения обруча(дев.), упражнения с гантелями (юн.)	2/168			2/8					Спец.инвент арь	Обруч 2*5 мин			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	Упражнения в паре с партнером. Выполнение ОРУ. Упражнения с обручем (девушки). К/Н вращение обруча (дев).	2/170			2/10					Спец.инвент арь	Скакалка 3*30сек			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Упражнения с гирями 16кг. Освоение техники упражнений на плечевой пояс. Совершенствование прыжков ч/скакалку на скорость.	2/172			2/12					Спец.инвент арь	Пресс 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»											
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА										С.13/15	

	Всего за 7 семестр	12			12								
	Всего за 2-4 курсы	172	2		158				12				

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/15

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 3 ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

1.Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А.

Колодницкий. - Москва : КноРус, 2024. - 256 on-line : on-line . - (Среднее профессиональное образование).

2.Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта

[Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков.- Москва : КноРус, 2024

3.2.2 Дополнительные источники

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

2.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва : КноРус, 2023. - 278 on-line. - (Среднее проф. образование).

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

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
---------------------	------------------------------------	---------------

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

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/15

умения: - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: - 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

5 СВЕДЕНИЯ О 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/