



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

Утверждаю
Заместитель начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.С. Агеева

Рабочая программа учебной дисциплины

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

Кругленя В.Ю.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2024

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..3	
1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	3
2.2 Содержание дисциплины	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
3.1 Материально-техническое обеспечение	14
3.2 Учебно-методическое обеспечение.....	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	16

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/16

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 (Специалист по информационным системам).

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

Вариативная часть не предусмотрена.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия		
Практические занятия	160	160
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	12	-
Консультации	-	-

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/16

Промежуточная аттестация в <i>форме</i> (зачет, диф.зачет, экзамен)		
Всего	172	160

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/16

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										
		Уроки, лекции	лабораторные занятия	практические занятия	Курсовая работа	консультации	Промежуточная аттестация						
	2-4 КУРС	172		160				12					
	2 КУРС	78		78									
	3 СЕМЕСТР	32		32									
	РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места	2/2		2/2					Общеразв.упр	Зарядка, прогулка 20мин.			
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низк. ст.	2/4		2/4					Общеразв.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование .Подвижн. игры	2/6		2/6					Общеразв.упр	СБУ и Спец.упр прыгуна		ОИ	

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.6/16

4	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/8			2/8				Общеразв.упр	СБУ и Спец.упр прыгуна		
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты. Повторный бег 3x800 метров через 500 м. трусцы	2/10			2/10				Общеразв.упр	СБУ		
6	К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12			2/12				Спец.инвен.	СБУ		ОИ
	РАЗДЕЛ 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. Зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14			2/14				Спец.инвен.	Отжимания 3*20		
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, перево ротом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/16			2/16				Спец.инвен.	Обруч 2*5 мин		
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я.	2/18			2/18				Спец.инвен.	Скакалка 3*30сек		
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20			2/20				Спец.инвен.	Пресс 3*20		
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22			2/22				Тренаж. устр.	Планка 3*30сек		
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями. Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24			2/24				Спец.инвен.	Отжимания 3*20		
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- ВОЛЕЙБОЛ	8			8				Физический комплекс упражнений	Разминка 15мин	2	МГ, КИ
13	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя. прямая подача. Учебная игра	2/26			2/26				Спец.инвен.	ОФП и СФП		ОИ
14	к/н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/28			2/28				Спец.инвен.	ОФП и СФП		ОИ

ЛР 1, ЛР 2,
ЛР 9, ОК 08

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.7/16

15	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре	2/30			2/30					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
16	к/н- прием и передача мяча сверху и снизу в движении. Прием мяча от сетки. Розыгрыш мяча после подачи в учебной игре	2/32			2/32					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
Итого за 3 семестр		32			32									
4 СЕМЕСТР		46			46									
РАЗДЕЛ 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-БАСКЕТБОЛ		14			14					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, КИ	
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/4			2/4					Спец.инвент.	ОФП и СФП			
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8			2/8					Спец.инвент.	ОФП и СФП			
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10					Спец.инвент.	ОФП и СФП			
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра	2/12			2/12					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
7	Совершенствование полученных техн-х навыков в игре	2/14			2/14					Спец.инвент.	ОФП и СФП		ОИ	
РАЗДЕЛ 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ		32			28					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ, ИИ	
8	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/16			2/16					Спец.инвент.	Отжимания 3*20			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	Теор-е сведения. Упр-я с гирями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/18			2/18					Общеразв.упр	Обруч 2*5 мин			

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.8/16

10	К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/20			2/20				Тренаж.устр Спец.инвент.	Скакалка 3*30сек			
11	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22			2/22				Спец.инвент. Тренаж.устр.	Пресс 3*20			
12	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/24			2/24				Тренаж.устр.	Планка 3*30сек			
13	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах	2/26			2/26				Тренаж.устр.	Отжиман ия 3*20			
14	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/28			2/28				Общеразв.уп р	Отжиман ия 3*20			ОИ
15	Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек. Досдача силовых нормативов по гимнастике	2/30			2/30				Тренаж.устр.	Обруч 2*5 мин			
16	Упр-я с гантелями, гирями. Отжимания на брусьях, Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на трен-х	2/32			2/32				Тренаж.устр.	Скакалка 3*30сек			
17	К/н- лазание по рукоходу с заданиями.	2/34			2/34				спец.упр	Отжиман ия 3*20			
18	Отжимание в упоре на брусьях, комплекс круговой тренировки	2/36			2/36				Спец. инвентарь	Обруч 2*5 мин			
19	Рывок гири. Лазание по канату на выносливость К/н-лазание по канату на выносливость. Рывок гирь	2/38			2/38				Общеразв.уп р	Скакалка 3*30сек			
20	Отжимание на брусьях сериями, ОФП на тренажерах	2/40			2/40				Тренаж.устр	Пресс 3*20			
21	Отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. Рывки гири	2/42			2/42				Спец.упр	Планка 3*30сек			
22	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах. Спортивная игра.	2/44			2/44				Тренаж.устр	Отжиман ия 3*20			ОИ
23	Досдача К/Н за 2 курс обучения. Подведение итогов	2/46			2/46				Общеразв.уп р	Отжиман ия 3*20			
Итого за 4 семестр		46			46								
Итого за 2 курс		78			78								
3 КУРС		72			72								
5 СЕМЕСТР		32			32							2	
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12			12				Физический комплекс упражнений	Ежеднев ные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2		КИ, ИИ

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.9/16

	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.	2/2		2/2					Общеразв.уп р	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	2/4		2/4				Общеразв.уп р	СБУ				
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6		2/6				Общеразв.уп р	СБУ				
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	6		6						ОФП и СФП	2		
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/8		2/8				Общеразв.уп р	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.	2/10		2/10				Общеразв.уп р	СБУ				
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/12		2/12				Общеразв.уп р	СБУ				
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	10		10					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	
	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	2/14		2/14				Оздоровитель ные упражнения					ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/16		2/16				Тренаж.устр					
9	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/18		2/18				Тренаж.устр					
10	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/20		2/20				Спец.инвент					
11	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/22		2/22				Тренаж.устр					
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	10		10					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	
12	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/24		2/24				Спец.упр				ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/26		2/26				Спец.упр				ИИ	
14	Страховка при падении, ОФП	2/28		2/28				Спец.упр				ИИ	
	Всего за 5 семестр	32		32									
	6 СЕМЕСТР	40		40									

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.10/16

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		16	16					Физ. комплекс упр.	ОФП и СФП	2	ГИ,КИ	
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.	2/2	2/2					Спец.упр				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.	2/4	2/4					Спец.упр				
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/6	2/6					Спец.упр				
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	2/10	2/10					Спец.упр			ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/12	2/12					Спец.упр			ОИ	
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14	2/14					Спец.упр				
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16	2/16					Спец.упр			ОИ	
РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		4	4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	
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.	2/18	2/18					Спец.инвент				ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/20	2/20					Спец.инвент				
РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА		6	6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/22	2/22					Общеобр.упр				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.11/16

12	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/24		2/24				Общеобр.упр			
13	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/26		2/26				Общеобр.упр			
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		14				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ
	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	2/28		2/28				Спец.упр	СБУ		
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/30		2/30				Спец.упр	СБУ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/32		2/32				Спец.упр	СБУ		
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	8		8					ОФП и СФП	2	
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/34		2/34				Общеразв.упр	СБУ		
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	2/36		2/36				Общеразв.упр	СБУ		
19	Повторный бег 3*400м через 500м трусцы. До сдачи контрольных нормативов за семестр. Подведение итогов	2/38		2/38				Общеразв.упр	СБУ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
20	До сдачи контрольных нормативов за 6 семестр. Подведение итогов за 3 курс	2/40		2/40					СБУ		
	Всего за 6 семестр	40		40							
	Всего за 3 курс	72		72							
	4 КУРС	28		28							
	7 СЕМЕСТР	16		16							
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4		4				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4		4					ОФП и СФП	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.12/16

1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.	2/2		2/2				Оздоровительные упражнения					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.	2/4		2/4				Общеразв. упр			ИИ		
РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА		6		6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ		
3	Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.	2/6		2/6				Спец. упр					ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
4	Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа. Ударная техника рук и ног.	2/8		2/8				Спец. упр					
5	Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.	2/10		2/10				Спец. упр					
РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ		8		8				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ГИ, КИ		
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		8		8					ОФП и СФП	2			
6	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/12		2/12				Общеразв. упр			ОИ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/14		2/14				Общеразв. упр			ОИ		
8	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/16		2/16				Общеразв. упр			ОИ		
Всего за 7 семестр		16		16									
8 СЕМЕСТР		12		12									
РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА		8		8				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ		
1	Захваты, броски, удержания. ОФП	2/2		2/2				Спец. упр			ИИ		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/4		2/4				Спец. упр			ИИ		
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.	2/6		2/6				Спец. упр			ИИ		
РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ		6		6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ		

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.13/16

	Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё									ОФП и СФП	2			
5	Техника и совершенствование нижней подачи , нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/8								Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	К/Н нижняя подача. Поддачи в определённый сектор. ОФП Учебная игра.	2/10			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
7	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/12			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	
Всего за 8 семестр		12			12									
Всего за 2-4 курсы		172			160				12					

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

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.

Спортивный зал №1

Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер.

Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.

Спортивный зал №2

Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр.

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; 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 пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.

*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.15/16

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер.

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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Футбольное поле, беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.

Стрелковый тир

(в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Baikal, Stoeger, M3, MP.

Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5

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).

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/16

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
умения: <ul style="list-style-type: none"> 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 освоённости компетенций	Методы оценки
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		
знания: <ul style="list-style-type: none"> 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 «14» мая 2024 г.).

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/