



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

Утверждаю
Врио заместителя начальника колледжа
по учебно-методической работе
М.Ю. Никишин

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по
специальности

**15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного
оборудования (по отраслям)**

МО–15 02 17– СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Головнева Е.А.
Судьбина Н.А.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2026

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 2/14

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
1.3 Обоснование часов вариативной части ОП-П	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2 Учебно-методическое обеспечение	12
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	14

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 3/14

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.17 Монтаж, техническое обслуживание, эксплуатация и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

1.1 Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура» формирование у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
ОК 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 ОП-П

№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
		РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика, проводится для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике, Волейболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших
1	-	Техника безопасности по физической культуре, ЗОЖ, режим дня. Экспресс тесты. Спортивная игра.	2/2	
2	-	К/Н подтягивание, бег 100 м., длина с места.	2/2	
3	-	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.	2/2	
4	-	Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.	2/2	
5	-	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/2	
6	-	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы.	2/2	
7	-	К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/2	
		РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10	
8	-	Теоретические сведения правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП.	2/2	
9	-	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/2	
10	-	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упражнения.	2/2	
11	-	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость.	2/2	
12	-	Упражнения с гириями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.		
		РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ	16	
13	-	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/2	
14	-	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/2	

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 4/14

				результатов и разнообразить занятия физкультурой.
15		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.	2/2	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика и Гимнастика, проводится для популяризации видов спорта. Направлены на развитие физических и личностных качеств обучающихся. Включены разделы по физической, технической и тактической подготовке, а также проводится обучение по Легкой Атлетике, Волейболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
16		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/2	
17		К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/2	
18		К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/2	
19		Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра. К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры.	2/2	
20		Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков. До сдачи к/н за семестр.	2/2	
		РАЗДЕЛ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	6	
21		Техника безопасности и теоретические сведения на занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты.	2/2	
22		Круговая тренировка на тренажерах. ОФП на тренажерах	2/2	
23		Работа на турнике (юн). Скакалка на время (дев.). Спец.упр. на выносливость	2/2	
		ВСЕГО вариативной части	46	

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	92	
<i>Курсовая работа (проект)</i>		
Самостоятельная работа		
Консультации		
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	92	

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 5/14

2.2. Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак.час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	За 2-3 КУРС	92			92									
	2 КУРС	70			70									
	3 СЕМЕСТР	24			24									
	Вариативная часть по Легкой Атлетике, Волейболу и Гимнастика Спортивная и Атлетическая, силовая подготовка.	46			46									
	РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			14			4	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	КИ,ИИ	ОК 8,ЛР2,9,14	
1	Техника безопасности по физической культуре, ЗОЖ, режим дня. Экспресс тесты. Спортивная игра.	2/2			2/2				Общеразв.упр.	Прогулки 20 мин		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14	
2	К/Н подтягивание, бег 100 м., длина с места.	2/4			2/4				Общеразв.упр.	СБУ			ОК 8,ЛР2,9,14	
3	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу	2/6			2/6				Спец.упр	СБУ			ОК	

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 6/14

	3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта.													8,ЛР2,9,14
4	Бег на короткие дистанции100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.	2/8			2/8					Общеразв.упр.	СБУ		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
5	К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.	2/10			2/10					Спец.упр	СБУ			ОК 8,ЛР2,9,14
6	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы.	2/12			2/12					Спец.упр	СБУ			ОК 8,ЛР2,9,14
7	К/Н в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра.	2/14			2/14					Спец.упр	СБУ		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем	Общий объем образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак.час	Объём 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								
	РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ОК 8,ЛР2,9,14
8	Теоретические сведения правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к	2/16			2/16					Оздоров.упр	Пресс 3*20			ОК 8,ЛР2,9,14

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 7/14

	перекладине, ОФП.													
9	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.	2/18			2/18					Спец.инвент	Приседания 3*25			ОК 8,ЛР2,9,14
10	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упражнения.	2/20			2/20					Спец.инвент.	Отжимания 2*15			ОК 8,ЛР2,9,14
11	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость.	2/22			2/22					Спец.инвент.	Планка 3*30 сек			ОК 8,ЛР2,9,14
12	Упражнения с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах.	2/24			2/24					Спец.инвент.	Выпрыг.3*15			ОК 8,ЛР2,9,14
	Всего за 3 семестр	24			24									
	4 СЕМЕСТР	46			46									
	РАЗДЕЛ 1. ВОЛЕЙБОЛ	16			16					Физ.комп.упр.	ОФП и СФП	2	КИ	ОК 8,ЛР2,9,14
1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/26			2/2					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 8,ЛР2,9,14
2	К/Н прием мяча снизу Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	2/28			2/4					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 8,ЛР2,9,14
3	К/Н Передача мяча над собой. Оработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	2/30			2/6					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 8,ЛР2,9,14

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 8/14

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем	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								
4	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/32			2/8					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 8,ЛР2,9,14
5	К/Н верхняя подача. Страховка у сетки. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра	2/34			2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
6	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/36			2/12					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
7	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра. К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры.	2/38			2/14					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
8	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков. До сдачи к/н за семестр.	2/40			2/16					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
	РАЗДЕЛ 2. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	10			10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ИИ	ОК 8,ЛР2,9,14
9	Техника безопасности и теоретические сведения на	2/42			2/18					Общеразв.упр	Пресс 3*20			ОК

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 9/14

	занятиях в тренажерном зале. Экспресс тесты.													8,ЛР2,9,14
10	Круговая тренировка на тренажерах. ОФП на тренажерах	2/44			2/20					Тренаж.устр.	Подтягивания 3*10			ОК 8,ЛР2,9,14
11	Работа на турнике (юн.). Скакалка на время (дев.). Спец.упр. на выносливость	2/46			2/22					Спец.упр	Приседания 3*25			ОК 8,ЛР2,9,14
12	К/Н выход силой (юн.). Работа с обручем (дев.)Работа на тренажерах. ОФП и СФП.	2/48			2/24					Спец.инвентарь	Пробежка 20 мин			ОК 8,ЛР2,9,14
13	Специальная силовая подготовка на силу рук и ног. Работа на тренажерах. ОФП.	2/50			2/26					Спец.упр	Прогулка 40 мин			ОК 8,ЛР2,9,14
	РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10			10					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ИИ	ОК 8,ЛР2,9,14
14	Упражнения с набивными мячами. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники прыжков на скакалке(дев.)и через скамейку (юн.) на выносливость	2/52			2/28					Спец.инвентарь	Пресс 3*20			ОК 8,ЛР2,9,14
15	К/Н прыжки на скакалке на выносливость (дев.), прыжок через скамейку (юн.) Комплекс круговой тренировки №1.	2/54			2/30					Спец.инвентарь	Подтягивания 3*10			ОК 8,ЛР2,9,14
16	Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Пресс в доски 30 сек. К/Н пресс с доски 30 сек.	2/56			2/32					Тренаж.устр.	Приседания 3*25			ОК 8,ЛР2,9,14
17	Общеразвивающие упражнения на матах. Кувирки, перевороты, мостики. Круговая ритмическая тренировка. К/Н мостик.	2/58			2/34					Спец.упр	Пресс 3*20			ОК 8,ЛР2,9,14
18	Поднимание туловища из положения лежа сериями на разные группы мышц. Совершенствование комплекса круговой тренировки К/Н поднятие прямых ног лежа за 30 сек. Специальные упражнения на матах.	2/60			2/36					Спец.упр	Подтягивания 3*10			ОК 8,ЛР2,9,14
	РАЗДЕЛ 4 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			10				2	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ,ИИ	ОК 8,ЛР2,9,14
19	К/Н 100 метров. Специальные беговые упражнения.	2/62			2/38					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 8,ЛР2,9,14
20	К/Н прыжок с места. Специальные прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/64			2/40					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 8,ЛР2,9,14

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»		
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		С. 10/14

21	К/Н на 1500м. Специальные упражнения бегуна. Разбор бега на длинные дистанции. ОФП. До сдачи к/к за семестр.	2/66		2/42				Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 8,ЛР2,9,14
22	К/Н Челночный бег 10*10(юн.), 3*10 (дев). СБУ и ОФП.	2/68		2/44				Спец.упр	реферат			ОК 8,ЛР2,9,14
23	Подведение итогов за 3 курс. До сдачи к/н за учебный год. Спортивная игра.	2/70		2/46				Спец.упр			ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
	Всего за 4 семестр	46		46								
	Всего за 2 курс	70		70								
	3 КУРС	30		30								
	5 СЕМЕСТР	22		22								
	РАЗДЕЛ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ	12		12				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ, МГ	ОК 8, ЛР1,2,9,20,22
1	Теоретические сведения. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре.	2/72		2/2				Оздоров.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне.	2/74		2/4				Спец.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре.	2/76		2/6				Спец.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
4	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне.	2/78		2/8				Спец.упр.	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/80		2/10				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14
6	Совершенствование изученных технических приемов в двусторонней игре	2/82		2/12				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 8,ЛР2,9,14

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 11/14

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Общий объем образовательной программы, час								Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
		Объём образовательной программы в ак. час	Объём 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								
	РАЗДЕЛ 2. ЕДИНОБОРСТВА	10			10					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ИИ	ОК 8, ЛР1,2,9,20,22
7	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/84			2/14					Спец.упр	ОФП			ОК 8,ЛР2,9,14
8	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	2/86			2/16					Спец.упр	ОФП			ОК 8,ЛР2,9,14
9	Страховка при падении, ОФП	2/88			2/18					Спец.упр	ОФП			ОК 8,ЛР2,9,14
10	Захваты и броски, удержание, ОФП	2/90			2/20					Спец.упр	реферат			ОК 8,ЛР2,9,14
11	Передняя и задняя подножка, ОФП	2/92			2/22					Спец.упр	ОФП			ОК 8,ЛР2,9,14
	Всего за 5 семестр	22			22									
	Всего за 2-3 курс	92			92									

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 12/14

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал №1

Спортивный зал №2

Спортивный зал № 3 (Борцовский зал)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

Оснащенные в соответствии с приложением ОПОП-П.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания

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

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

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

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

5. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2022. - 256 с. : ил., табл. - (Среднее проф. образование).

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

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. - Москва: КноРус, 2022. - 379 с.

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 13/14

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

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

4.Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. - Москва: КноРус, 2023

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

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знает: ОК 08 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Умеет: -Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). -Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни; - оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья; - знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности. - владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания; - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей; - рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения.	-защита презентации/доклад-презентации -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; -заполнение дневника самоконтроля; -защита реферата; -фронтальный опрос; -контрольное тестирование; -составление комплекса упражнений; -тестирование; -тестирование (контрольная работа по теории); -демонстрация комплекса ОРУ; -сдача контрольных нормативов; -сдача нормативов ГТО; -выполнение упражнений на дифференцированном зачете.

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

МО-15 02 17-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С. 14/14

-Описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. -Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона. -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.		
--	--	--

5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ

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

Протокол № 10 от «20» мая 2026 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/