



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

Кругленя В.Ю.

ГОД РАЗРАБОТКИ

2024

ГОД ОБНОВЛЕНИЯ

2025

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/17

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.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1 Трудоемкость освоения дисциплины	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	15
3.2 Учебно-методическое обеспечение	16
3.2.1 Основные печатные и/или электронные издания	16
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	17

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/17

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	Умения	Знания
ОК 08	Умения: 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	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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В рамках программы учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

МО-09 02 07-ОГСЭ.05.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/17

ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций ;
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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
2 КУРС 3 СЕМЕСТР				
РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			12	Включение дополнительного игрового вида спорта (волейбол), и индивидуального вида спорта Легкая Атлетика 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 с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
1	-	<i>Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.</i>	2/2	
2	-	<i>К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП</i>	2/2	
3	-	<i>К/Н прыжок с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Разбор бега на 1000м. Бег по дистанции. Упражнения для развития выносливости.</i>	2/2	
4	-	<i>К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.</i>	2/2	
5	-	<i>Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.</i>	2/2	
6	-	<i>К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.</i>	2/2	

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.5/17

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.6/17

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Общий объем образовательной программы, час							Средства обучения	Внеаудиторная работа (домашнее задание)	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
		Объём образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий				Консультации							Промежуточная аттестация
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
	2-4 КУРСЫ	172			160				12					
	2 КУРС	68			68									
	3 СЕМЕСТР	32			32									
	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	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни, гигиена, режим дня. Теоретические сведения: правила поведения на физической культуре, техника безопасности, самоконтроль, требования программы.	2/2			2/2					Общеразвив. упр	Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Вариативная часть Легкая Атлетика	12			12									
	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	

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.7/17

2	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 60м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/4		2/4					Спец,упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/6		2/6					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		2/8					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		2/10					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		2/12					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		2/14					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		2/16					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		2/18					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		2/20					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		2/22					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		2/24					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.8/17

13	К/Н нижняя подача. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Учебная игра	2/26		2/26				Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, 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		2/28				Тренаж.средства	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		2/30				Тренаж.средства	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		2/32				Тренаж.средства	ОФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 3 семестр	32		32								
	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

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.9/17

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
	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					Физический комплекс упражнений	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 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ,КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .	12			12						СБУ	2		
13	Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.	2/58			2/26					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
14	К/Н на 2000м. Беговой цикл. ОФП	2/60			2/28					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/62			2/30					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	Техника бега по дистанции 2000м. Бег без учета времени	2/64			2/32					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
17	Бег по пересеченной местности. Специальные упражнения бегуна. ОФП	2/66			2/34					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	До сдачи К/Н за семестр. Спортивная игра	2/68			2/36					Спец.упр	СБУ		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.10/17

	Всего за 4 семестр	36			36									
	Всего за 2 курс	68			68									
	3 КУРС	92			80				12					
	5 СЕМЕСТР	48			40				8			2	МГ,КИ	
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	40			32				8	Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	МГ,КИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	16			8				8		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					Общеразв.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом.	4/74							4/4	теория	Муллер, А.Б.	1		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/76			2/4					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Самостоятельная работа №2 «Здоровый образ жизни»	4/80							4/8	теория	Муллер, А.Б.	1		ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/82			2/6					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
4	Специальные беговые упражнения. Заминочный бег 300, через 300 ходьбы, Спортивная игра.	2/84			2/8					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	12			12						ОФП и СФП	2		
5	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/86			2/10					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП .	2/88			2/12					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/90			2/14					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	Эстафетный бегу Правила передачи эстафетной палочки. Эстафета 4 по100метров	2/92			2/16					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
9	Специальные беговые упражнения. К/Н эстафетный бег 4 по 100метров. Спортивная игра.	2/94			2/18					Спец.упр	СБУ		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
10	До сдачи к/н по легкой атлетике. Прохождение полосы препятствий.	2/96			2/20					Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	10			10					Физический	ОФП и СФП	2	КИ	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.11/17

										комплекс упражнений				
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	10			10						ОФП и СФП	2		
11	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/98			2/22					Оздоровит ельные упражнения	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
12	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/100			2/24					Тренаж.ср- ва	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
13	Упражнения на развитие выносливости. ОФП на тренажерах.	2/102			2/26					Тренаж.ср- ва	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
14	Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями.	2/104			2/28					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	Круговая тренировка на силу. ОФП на тренажерах	2/106			2/30					Тренаж.ср- ва	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	Силовая тренировка на тренажерах. Развитие мышц рук и плечевого пояса. ОФП на тренажерах	2/108			2/32					Тренаж.ср- ва	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
17	К/Н Поднятие гири 16кг (юн), к/н гантели (дев), ОФП на тренажерах.	2/110			2/34					Тренаж.ср- ва	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	Совершенствование групп мышц спины и живота. Работа на пресс, поднятие ног к перекладине. ОФП	2/112			2/36					Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
19	К/Н поднятие ног к перекладине (юн), поднятие ног к еруди (дев.). ОФП на тренажерах.	2/114			2/38					Тренаж.ср- ва	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
20	Подведение итогов семестра. До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра	2/116			2/40					Общеразв.у пр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 5 семестр	48			40				8					
	6 СЕМЕСТР	44			40				4					
	РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ	20			16				4	Физическ ий 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	12			8				4		ОФП и СФП	2		
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/118			2/2					Спеу.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.12/17	

	Самостоятельная работа №3 Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах.	4/122						4/4	теория	ОФП и СФП	1		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.	2/124			2/4				Спеу.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 баскетболиста.	2/126			2/6				Спеу.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/128			2/8				Спеу.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	2/130			2/10				Спеу.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	2/132			2/12				Спеу.упр	ОФП и СФП		ОИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/134			2/14				Спеу.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	2/136			2/16				Спеу.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.	2/138			2/18				Спеу.упр	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	2/140			2/20				Спеу.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08

	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	6			6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	КИ	
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/142			2/22				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.13/17

12	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/144		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	2/146		2/26				Спец.упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		14				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	2/148		2/28				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/150		2/30				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/152		2/32				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	8		8					ОФП и СФП	2	КИ	
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/154		2/34				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	2/156		2/36				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
19	Повторный бег 3*400м через 500м трусцы. До сдачи контрольных нормативов за семестр. Подведение итогов	2/158		2/38				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
20	До сдачи контрольных нормативов за 6 семестр. Подведение итогов за 3 курс	2/160		2/40				Спец.упр	СБУ			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
	Всего за 6 семестр	40		40			4					
	Всего за 3 курс	92		80			12					
	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	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.	2/162		2/2				Оздоровительные упражнения	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.14/17

2	К/Н подтягивание с вися (юн.) подтягивание с нижней перекладины (дев.) Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.	2/164			2/4					Спец. упр	ОФП и СФП		ИИ	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
5	Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.	2/166			2/6					Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
6	К/Н гибкость с гимнастической скамьи. Специальные упражнения на гибкость.	2/168			2/8					Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
7	К/Н прыжки через скамейку 30 сек. Общеразвивающие упражнения, силовые упр. на тренажерах	2/170			2/10					Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
8	К/Н отжимания сериями со скамьи. Спортивная игра. До сдачи к/н за семестр. Подведение итогов курса.	2/172			2/12					Спец. упр	ОФП и СФП			ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9, ОК 08
Всего за 4 курс		12			12									
Всего за 2-4курс		172			160				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.15/17

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.16/17

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, МЗ, МР.

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.17/17

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

5

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	Критерии оценки	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 «14» мая 2024 г.).

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/