



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

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности

15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

МО–15 02 06-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК	Никитенко А.Л, Сахариус С.А.
ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ	Никишин М.Ю.
ГОД РАЗРАБОТКИ	2025

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/19

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	18
3.2 Информационное обеспечение обучения	18
3.2.1 Основные печатные издания	18
3.2.3. Основные электронные издания.....	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ.....	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.06 «Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)».

Цель дисциплины «Физическая культура»: использовать физическую активную деятельность для укрепления и улучшения физического здоровья.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются элементы компетенций:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	<ul style="list-style-type: none"> – 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; – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). 	<ul style="list-style-type: none"> – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; – методы работы в профессиональной и смежных сферах; – порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	<ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые источники информации; – планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; – выделять наиболее значимое в перечне информации; 	<ul style="list-style-type: none"> – номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; – приемы структурирования информации.
ОК 03	<ul style="list-style-type: none"> – применять современную научную профессиональную терминологию. 	<ul style="list-style-type: none"> – современная научная и профессиональная терминология.
ОК 04	<ul style="list-style-type: none"> – взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в 	<ul style="list-style-type: none"> – основы проектной деятельности.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
	ходе профессиональной деятельности.	
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
3 семестр			34	Включение дополнительных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол), 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 проводятся обучение по Легкой Атлетике, Волейболу, Баскетболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
РАЗДЕЛ: 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			14	
1	-	<i>Техника безопасности на занятиях физической культурой, здоровый образ жизни и режим дня. Правила поведения за занятиях. ЗОЖ.</i>	2/2	
2	-	<i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места</i>	2/2	
3	-	<i>Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта</i>	2/2	
4	-	<i>Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>	2/2	
5	-	<i>К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>	2/2	
6	-	<i>Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы</i>	2/2	
7	-	<i>К/Н. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра</i>	2/2	
РАЗДЕЛ: 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ			12	
8	-	<i>Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП</i>	2/2	
9	-	<i>К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.</i>	2/2	
10	-	<i>Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я</i>	2/2	
11	-	<i>К/Н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость</i>	2/2	
12	-	<i>Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах</i>	2/2	
13	-	<i>К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость</i>	2/2	

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ			8	
14	-	Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя прямая подача. Учебная игра	2/2	
15	-	К/Н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/2	
16	-	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре К/Н подачи	2/2	
17	-	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.		
Итого за 3 семестр			34	
6 семестр			46	
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - БАСКЕТБОЛ			14	
18	-	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/2	Включение дополнительных игровых видов спорта (волейбол, баскетбол), 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, Баскетболу и Гимнастике с применением эффективных методов внедрения видов спорта в учебно-тренировочный процесс, что позволяет достичь хороших результатов и разнообразить занятия физкультурой.
19	-	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/2	
20	-	К/Н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/2	
21	-	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой	2/2	
22	-	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/2	
23	-	Обманные действия на проход под щит. Игра в отрыв Взаимодействие игроков в нападении	2/2	
24	-	Применение изученных технических приемов в двусторонней игре. До сдачи К/Н.	2/2	
РАЗДЕЛ : 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ			16	
25	-	Теорет. сведения и правила Т.Б. ОФП в парах и с гирями , лазание по канату и рукоходу	2/2	
26	-	Упр-я с гирями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/2	
27	-	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусках, подъемы на перекладине, ОФП	2/2	
28	-	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусках , ОФП на тренажерах -	2/2	
29	-	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекл. Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренир-ка	2/2	
30	-	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, с переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/2	
31	-	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость	2/2	
32	-	К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/2	
РАЗДЕЛ: 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			16	
33	-	Теоретические сведения. Кросс по пересеченной местности.	2/2	
34	-	Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/2	
35	-	Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/2	
36	-	К/Н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра	2/2	

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/19

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
37	-	<i>Низкие старты 4-5 x 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки</i>	2/2	
38	-	<i>Совершенствование низких стартов. Эстафетный бег</i>	2/2	
39	-	<i>К/Н 4*100 метров эстафетный бег. СБУ и ОФП. Спортивная игра</i>	2/2	
40	-	<i>До сдачи нормативов по л/а. Спортивная игра</i>	2/2	
Итого за 6 семестр			46	
Всего			80	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Объём образовательной программы учебной дисциплины	168
<i>в том числе:</i>	168
<i>теоретическое обучение</i>	2
<i>практические занятия</i>	166
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта и зачета</i>	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	
		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	168	2		166									
	2 КУРС	74	2		72									
	3 СЕМЕСТР	34	2		32									
	<i>Вариативная часть: Легкая атлетика, Гимнастика, волейбол</i>	34	2		32									
	РАЗДЕЛ: 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	2		12				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
1	<i>Техника безопасности на занятиях физической культурой, здоровый образ жизни и режим дня. Правила поведения за занятиях. ЗОЖ.</i>	2/2	2/2						лекция				ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
2	<i>Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места</i>	2/4			2/2				Общобраз.упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
3	<i>Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкого старта</i>	2/6			2/4				Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
4	<i>Бег на короткие дистанции 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры</i>	2/8			2/6				Общобраз.упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
5	<i>К/Н в беге на 100 м. Специальные беговые упр. Эстафеты встречные или по кругу. Заминочный бег 600 м.</i>	2/10			2/8				Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
6	<i>Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы</i>	2/12			2/10				Спец.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/19

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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
7	<i>К/Н. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра</i>	2/14			2/12				Общеобраз.упр.	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	РАЗДЕЛ: 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
8	<i>Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП</i>	2/16			2/14				Оздоров.упр.	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
9	<i>К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине.</i>	2/18			2/16				Спец.инвент.	Отжимания 3*15			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
10	<i>Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я</i>	2/20			2/18				Спец.инвент.	Приседания 2*30			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
11	<i>К/Н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость</i>	2/22			2/20				Спец.инвент.	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
12	<i>Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах</i>	2/24			2/22				Спец.инвент.	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
13	<i>К/Н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость</i>	2/26			2/24				Спец.инвент.	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8			8				Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	ВОЛЕЙБОЛ	8			8									
14	<i>Прием мяча сверху и снизу на месте и в движении Верхняя прямая подача. Учебная игра</i>	2/28			2/26				Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/19

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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа	Консультации						Промежуточная аттестация
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
15	К/Н- удержание в/б мяча над собой. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыг. Учебная игра	2/30		2/28					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
16	Встречная передача и прием мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача, прием с подачи, розыгрыш в учебной игре К/Н подачи	2/32		2/30					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
17	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.	2/34		2/32					Спец.инвент.	Пресс 3*20		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	Итого за 3 семестр	34	2	32										
	4 СЕМЕСТР	40		40										
	РАЗДЕЛ:1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		10					Общеразвивающие и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	БАСКЕТБОЛ	10		10										
1	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/36		2/2					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне	2/38		2/4					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
3	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/40		2/6					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
4	К/Н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/42		2/8					Спец.упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
5	Совершенствование полученных технических навыков в игре	2/44		2/10					Спец.упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	РАЗДЕЛ: 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	14		14					Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка	2	КИ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	

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

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
		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 работы	Практические занятия	Курсовая работа						
								15мин				
6	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/46		2/12				Тренаж.устр	упр. с гантелями, подходы			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
7	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на тренажерах	2/48		2/14				Спец инвент.	Подтягивания 2*10			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
8	К/Н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусьях Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/50		2/16				Тренаж.устр	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
9	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/52		2/18				Спец инвент.	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
10	К/Н- отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/54		2/20				Спец инвент.	Отжим. упор руками сзади 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
11	Упражнения на перекладине. Лазание по канату различными способами ОФП на тренажерах	2/56		2/22				Тренаж.устр	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
12	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/58		2/24				Тренаж.устр	Упр. с гантелями, подходы			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
	РАЗДЕЛ: 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16		16				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
13	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/60		2/26				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
14	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/62		2/28				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/19

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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Самостоятельная работа	Консультации						Промежуточная аттестация
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
15	К/Н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/64			2/30				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
16	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/66			2/32				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
17	К/Н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палочки	2/68			2/34				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
18	Эстафетный бег, разбор бега по дистанции. Правила передачи эстафетной палочки	2/70			2/36				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
19	Бег по пересеченной местности 1500м. ОФП и СБУ.	2/72			2/38				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
20	До сдачи нормативов по л/а. Спортивные игры	2/74			2/40				Спец. упр	прогулки			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	Итого за 4 семестр	40			40									
	Всего за 2 курс	74	2		72									
	3 КУРС	78			78									
	5 СЕМЕСТР	28			28									
	РАЗДЕЛ: 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с мест	2/76			2/2				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
2	Бег с высокого старта, бег с ходу 3-5 x 30-60 м. Техника низкого старта – совершенствование. Спец. упр-я л/а	2/78			2/4				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
3	Бег на короткие дистанции 100, 200 м., Финиширование. Игра «Убегаем- догоняем»	2/80			2/6				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	

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

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/19

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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
4	К/Н в беге на 100 м., Эстафетный бег- техника передач эстафетной палочки. Заминка 1000 м.	2/82			2/8				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
5	Кросс 30 минут. Специальные упр-я бегуна. Эстафеты	2/84			2/10				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
6	К/Н в беге на 3000 м., упр-я на гибкость. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/86			2/12				Спец. упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	РАЗДЕЛ : 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	12			12				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
7	Правила повед. в трен-м зале. Лазание по канату, поднос ног к перекладине. ОФП на трен-х	2/88			2/14				Тренаж устр	упр. с гантелями, подходы			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
8	К/Н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, с переворотом на перекладине. Поднос ног к перекладине	2/90			2/16				Спец.инвент	Отжимания 3*15			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
9	Отжимания в упоре сериями. Подъемы силой, поднос Прямых ног к перекладине из вися.	2/92			2/18				Спец.инвент	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
10	К/Н в поднимании прямых ног к перекладине из вися. Отжимание на брусьях, круговая тренировка на тр-х	2/94			2/20				Спец.инвент	Отжим. упор руками сзади 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
11	Отжимание сериями. Упр-я с гирями. ОФП на тр-х	2/96			2/22				Тренаж устр	Пресс 3*20			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
12	К/Н Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упр-я в парах на силовую выносливость.	2/98			2/24				Спец.инвент	упр. с гантелями, подходы			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	

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

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
		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 работы	Практические занятия	Курсовая работа						
13	К/Н сгибание и разгибание рук с гирей. ОФП на тренажерах.	2/100			2/26			Тренаж устр	упр. с гантелями, подходы			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
14	До сдачи к/н за семестр. Спортивная игра.	2/102			2/28			Общеразвив.упр	Прогулки 20 мин			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
	Итого за 5 семестр	28			28							
	3 КУРС	74			74							
	6 СЕМЕСТР	46			46							
	Вариативная часть: Баскетбол, Гимнастика, Легкая атлетика	46			46							
	РАЗДЕЛ: 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			14			Общеразвив. и специальные упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, МГ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
	БАСКЕТБОЛ	14			14							
1	Теорет. сведения. Броски в движении с сопротивлением защитника. Зонная защита в игре	2/104			2/2			Спец. упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
2	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в зоне	2/106			2/4			Спец. упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
3	К/Н- обманные действия на бросок с проходом и броском в движении. Персон. опека в учебной игре	2/108			2/6			Спец. упр	ОФП и СФП		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
4	Бросок в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штраф бросок. Учебная игра с зонной защитой	2/110			2/8			Спец. упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
5	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в нападении и защите	2/112			2/10			Спец. упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
6	Обманные действия на проход под щит. Игра в отрыв Взаимодействие игроков в нападении	2/114			2/12			Спец. упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/19

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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
7	Применение изученных технических приемов в двусторонней игре. До сдачи К/Н.	2/116			2/14				Спец. упр	ОФП и СФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	РАЗДЕЛ : 2 ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16			16				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
8	Теорет. сведения и правила Т.Б. ОФП в парах и с гирями, лазание по канату и рукоходу	2/118			2/16				Общеразвив.упр	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
9	Упр-я с гирями. Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на тренажерах	2/120			2/18				Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
10	Лазание по р-ду. Рывок гири поочередно, отжимания на брусьях, подъемы на перекладине, ОФП	2/122			2/20				Спец.инвент	Приседания 2*30			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
11	К/н- лазание по рук-ду с заданиями. Подъемы на перекладине, отжимание на брусьях, ОФП на тренажерах -	2/124			2/22				Спец.инвент	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
12	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекл. Лазание по канату на выносливость. Круг-я тренир-ка	2/126			2/24				Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с положение лежа 2*30			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
13	К/н- рывок гири левой и правой. Подъемы силой, с переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП	2/128			2/26				Спец.инвент	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
14	Упр-я на перекл. Лазание по канату на выносливость	2/130			2/28				Спец.инвент	ОФП			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
15	К/н- п/силой, п/переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/132			2/30				Спец.инвент	Поднятие ног 90гр.с			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	

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

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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
									положение лежа 2*30					
	РАЗДЕЛ: 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	16		16					Физический комплекс упражнений	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	КИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
16	<i>Теоретические сведения. Кросс по пересеченной местности.</i>	2/134		2/32					Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
17	<i>Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна</i>	2/136		2/34					Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
18	<i>Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра</i>	2/138		2/36					Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
19	<i>К/Н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра</i>	2/140		2/38					Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
20	<i>Низкие старты 4-5 х 60-80 м., эстафеты. ОФП К/н в беге на 100 м., техника передачи эст. палочки</i>	2/142		2/40					Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
21	<i>Совершенствование низких стартов. Эстафетный бег</i>	2/144		2/42					Спец.упр	СБУ			ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
22	<i>К/Н 4*100 метров эстафетный бег. СБУ и ОФП. Спортивная игра</i>	2/146		2/44					Спец.упр	СБУ		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
24	<i>До сдачи нормативов по л/а. Спортивная игра</i>	2/148		2/46					Спец.упр	Прогулки 20 мин		ОИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	
	Итого за 6 семестр	46		46										
	РАЗДЕЛ : 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		10					Общеразвивающие и	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка	2	КИ, МГ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.	

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
		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 работы	Практические занятия	Курсовая работа						
								<i>специальные упражнения</i>	<i>15мин</i>			
	БАСКЕТБОЛ	10		10								
1	<i>Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля Высоколетающих мячей. Броски в движении</i>	2/150		2/2				<i>Спец.упр</i>	<i>ОФП и СФП</i>			<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>
2	<i>Броски в прыжке после ведения и остановки. Зонная защита в учебной игре. Штрафной бросок</i>	2/152		2/4				<i>Спец.упр</i>	<i>ОФП и СФП</i>	<i>ОИ</i>		<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>
3	<i>К/Н – броски мяча в движении. Броски в прыжке, борьба за отскок, добивание. Персональная опека</i>	2/154		2/6				<i>Спец.упр</i>	<i>ОФП и СФП</i>			<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>
4	<i>Броски в прыжке после ведения с сопротивлением защитника. Персональная опека в учебной игре</i>	2/156		2/8				<i>Спец.упр</i>	<i>ОФП и СФП</i>	<i>ОИ</i>		<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>
5	<i>К/Н – штрафной бросок. Учебная игра с персон. опекой Учебная игра с применением изученных техн. приемов</i>	2/158		2/10				<i>Спец.упр</i>	<i>ОФП и СФП</i>	<i>ОИ</i>		<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>
	РАЗДЕЛ: 2. ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	10		10				Физические и общие упражнения	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	КИ, ИИ	ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.
6	<i>Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП</i>	2/160		2/12				<i>Спец.инвент</i>	<i>ОФП</i>			<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>
7	<i>К/Н- лазание по рук-ду с заданиями. П/силой, п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х</i>	2/162		2/14				<i>Спец.инвент</i>	<i>Отжимания 3*15</i>			<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>
8	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>	2/164		2/16				<i>Спец.инвент</i>	<i>ОФП</i>			<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>
9	<i>К/Н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине. Упр-я на перекладине. Лазание по канату на выносливость.</i>	2/166		2/18				<i>Спец.инвент</i>	<i>Поднятие ног 90гр.с положение лежа</i>			<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>

МО-15 02 06-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.17/19

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	
		Объем образовательной программы в ак. час	Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час				Консультации	Промежуточная аттестация						Самостоятельная работа
			в т. ч. по видам занятий											
			Уроки, лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа								
10	<i>К/Н- подъем силой, переворотом, подтягивание на перекладине в связке. Спортивная игра</i>	2/168			2/20				<i>Спец.инвент</i>	<i>Приседания 2*30</i>			<i>ОК 08, ЛР 1,2,9,20,21.</i>	
	Итого за 8 семестр	20			20									
	Итого за 4 курс	20			20									
	Итого по дисциплине:	168	2		166									

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует спортивного зал №1, спортивного зал №2, спортивный зал №3, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения и программное обеспечение: согласно п. 6.1. образовательной программы по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям).

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе не старше пяти лет с момента издания.

3.2.1 Основные печатные 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. Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: КНОРУС, 2022

3.2.2.Дополнительные печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - Москва: Академия, 2017.

3.2.3. Основные электронные издания

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru>
2. ЭБС «ЮРАЙТ»<https://www.biblio-online.ru>
3. ЭБС «Академия», <https://www.academia-moscow.ru>
4. Издательство «Лань», <https://e.lanbook.com>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»,<https://www.biblioclub.ru>

б. www.consultantru-Справочная правовая система «Консультант Плюс»

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знание: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основе здорового образа жизни</p> <p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</p>	Демонстрация знаний роли функций и задач физической культуры	Результаты выполнения тестового задания
	Способен использовать физические упражнения в профессиональной деятельности	Выполнение группой поточно и индивидуально

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/