



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

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

МО–23 02 07-СГ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Головнева Е.А., Ли Р.А

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А

ГОД РАЗРАБОТКИ

2025

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.2/16

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:	3
1.2 Планируемые результаты освоения дисциплины.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	Ошибка! Залкада не определена.
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы...	Ошибка! Залкада не определена.
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	Ошибка! Залкада не определена.
3.2 Информационное обеспечение обучения	Ошибка! Залкада не определена.
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5 СВЕДЕНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ	16

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.3/16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина СГ. 04 «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

1.1 Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Цель: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни 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 формируемых компетенций	Уметь	Знать
ОК 01	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах	методы работы в профессиональной и смежных сферах
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения и 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

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.4/16

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
			28	

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	176	
Практические занятия		
<i>Курсовая работа (проект)</i>		-
Самостоятельная работа	12	-
Консультации		-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет, экзамен)</i>		
Всего	188	

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.5/16

2.2 Содержание дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Общий объём 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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа								
	2 КУРС	71			71									
	3 СЕМЕСТР	32			32				4					
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	2			2					Оздоровительные упражнения	Разминка, ОФП Спец. беговые упражнения (СБУ)	2	ОИ, Т	
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						Зарядка, прогулка 20мин.			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин, ОФП	2	ОИ, Т	
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	4			4						СБУ	2	ОИ, Т	
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						СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
3	К/Н на 60 м. Специальные упражнения бегуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/6			2/6						СБУ			
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4						СБУ	2	ОИ, Т	
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						СБУ и Спец.упр. прыгуна			
5	К/Н в беге на 1000 м. Спортивная игра. ОФП.	2/10			2/10						СБУ			
	Самостоятельная работа № 1 Правила судейства легкой атлетики								4/4		СБУ			
	Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	4			4						СБУ	2	ОИ, Т	

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.6/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Общий объём 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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа								
6	Бег на средние дистанции 500 м., стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОФП.	2/12			2/12						СБУ			
7	К/Н в беге на 500м. Специальные упражнения бегуна. Досдача . К/Н по Легкой атлетике.	2/14			2/14						СБУ			
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
8	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча.	2/16			2/16									
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									
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									
	Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма мяча	6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
11	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2/22			2/22									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
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									
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									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка	2	ОИ, Т	

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

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.7/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Объём образовательной программы в ак.час	Общий объём 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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа							
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6			6					15мин ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
14	Техника коррекции фигуры. ОФП на тренажерах. Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног.	2/28			2/28								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
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								
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								
	Всего за 3 семестр	36			32			4					
	4 СЕМЕСТР	42			38			4		Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
1	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/2			2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
2	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/4			2/4								
3	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/6			2/6								
	Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
4	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Учебная игра	2/8			2/8								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
5	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».	2/10			2/10								

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

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.8/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Общий объём 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										
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа							
6	Игра. К/Н «ведения-2 шага-бросок». Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра.	2/12			2/12								
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	12			12				Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
7	Подача мяча верхняя и нижняя. Прием у верхнего края сетки. Техника прямого нападающего удара. Учебная игра	2/14			2/14								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
8	Отработка техники прямого нападающего удара. Розыгрыш в учебной игре. Учебная игра	2/16			2/16								
9	К/Нподача мяча на точность по ориентирам на площадке.Игра	2/18			2/18								
	Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6			6					ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
10	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе. Учебная игра	2/20			2/20								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
11	К/Н Удержание мяча над собой 20 раз. Отработка тактики игры. Учебная игра	2/22			2/22								
12	Учебная игра с применением изученных положений и тем, и применением изученных навыков.	2/24			2/24								
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	6			6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	6			6					ОФП и СФП			
13	Выполнения упражнений для развития мышц рук и ног. ОФП на тренажерах. К/Н Отжимание в упоре сериями 3*10,3*12,3*15.	2/26			2/26								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
14	К/Н подъемы силой, изучение подъёма с переворотом. ОФП на тренажерах.	2/28			2/28								
15	К/Н Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я. ОФП	2/30			2/30								
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9			9				Физический	Ежедневные	2	ОИ, Т	

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.9/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Объём образовательной программы в ак.час	Общий объём 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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час					Самостоятельная работа						
			в т. ч. по видам занятий				Консультации		Промежуточная аттестация					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа								
										комплекс упражнений	кроссы по 20 мин Разминка 15мин			
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции .	9			9						СБУ	2	ОИ, Т	ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
16	Техника бега по дистанции 2000м. Старт, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна.	2/32			2/32						СБУ			
17	К/Н на 2000м. Беговой цикл. ОФП	2/34			2/34						СБУ			
18	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения бегуна. ОФП	4/38			4/38						СБУ			
	Самостоятельная работа №2 Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах								4/8					
	Всего за 4 семестр	42			39				4					
	5 СЕМЕСТР	34			34							2	ОИ, Т	
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12					Физический комплекс упражнений	Ежедневные кроссы по 20 мин Разминка 15мин	2	ОИ, Т	
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6						СБУ			
1	Теоретические сведения техники бега на короткие дистанции Бег на 100м. Техника высокого и низкого старта. Бег по дистанции, разгон, финиширование.	2/2			2/2						СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
2	К/Н на 100 метров. Специальные упражнения прыгуна. Техника прыжков в длину с места. ОФП	2/4			2/4						СБУ			
3	К/Н прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения и ОФП. Спортивная игра	2/6			2/6						СБУ			
	Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
4	Повторный бег на средних отрезках. Беговой цикл. Специальные упражнения бегуна	2/8			2/8						СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
5	К/Н на 500м. Техника низкого и высокого старта. Бег по дистанции и финиширование. ОФП .	2/10			2/10						СБУ			
6	Кросс по пересеченной местности 30 мин. Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2/12			2/12						СБУ			
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4					Физический	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.10/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Объём образовательной программы в ак.час	Общий объём 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 работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час										
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация					
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа							
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4			4					комплекс упражнений			
7	Техника коррекции фигуры. Упражнения на снижение и повышение веса. Комплекс упражнений на тренажерах. ОФП	2/14			2/14					Оздоровительные упражнения			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
8	К/Н отжимания на брусьях. ОФП на тренажерах.	2/16			2/16								
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	18			18					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т
9	Теор. сведения, оздоровительное и прикладное значение единоборств и кроссфита. Прыжки, кувырки, страховка	2/18			2/18								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
10,11	Кувырок вперед-назад, через левое и правое плечо	4/22			4/22								
12,13	Страховка при падении, ОФП	4/26			4/26								
14,15	Захваты и броски, удержание, ОФП	4/30			4/30								
16,17	Передняя и задняя подножка, ОФП Досдача нормативов за семестр.	4/34			4/34								
	Всего за 5 семестр	34			34								
	6 СЕМЕСТР	36			36								
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	16			16					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т
	Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	8			8						ОФП и СФП	2	ОИ, Т
1	Ведение мяча, ведение мяча с броском в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/2			2/2								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04,
2	К/Н штрафной бросок. Передача мяча в парах на месте и в	2/4			2/4								

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.11/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем 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	Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем, час						Самостоятельная работа					
			в т. ч. по видам занятий				Консультации	Промежуточная аттестация						
			Уроки, лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Курсовая работа								
	движении. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке.												ОК08	
3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2/6			2/6									
4	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Учеб. игра	2/8			2/8									
	Тема 3.4. Совершенствование техники владения б/мячом	8			8					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
5	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Персональная опека в зоне. Учебная игра	2/10			2/10								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
6	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/12			2/12									
7	К/Н «ведение – 2 шага – бросок», Учебная игра. Тактика игры	2/14			2/14									
8	К/Н бросок мяча с места под кольцо, закрепить технику владения баскетбольным мячом. Учебная игра	2/16			2/16									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
	Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4			4					ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
9	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения с гантелями, круговая на силу 5-6 станций.	2/18			2/18								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
10	Прыжки через скакалку на выносливость, ОФП Круговая тренировка на силу 5 6 станций	2/20			2/20									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	6			6				Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т		
11	Специальная физическая подготовка, упражнения на гибкость. Захваты, броски, удержание	2/22			2/22								ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08	
12	К/Н Уход от захвата , ОФП, гимнастические упражнения	2/24			2/24									
13	Специальные физические упражнения: отжимания, приседания, пресс, выпрыгивания. К/Н гибкость, мостик	2/26			2/26									
	РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			12				Физический комплекс	Ежедневные кроссы по 20	2	ОИ, Т		

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.12/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Общий объём 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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа								
										упражнений	мин Разминка 15мин			
	Тема 2.1 Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	6			6						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
14	Теоретические сведения. Экспресс тесты. Бег на коротких дистанциях, 30,60,100 метров. ОФП	2/28			2/28						СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
15	Низкий старт, Стартовый бег, разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры	2/30			2/30						СБУ			
16	К/Н в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения	2/32			2/32						СБУ			
	Тема 2.2 Бег на длинные дистанции.	4			4						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
17	Кросс 15 минут. Специальные упражнения бегуна. Эстафета. Передача эстафетной палочки.	2/34			2/34						СБУ			ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
18	3000 метров без учета времени. ОФП. Подвижные игры	2/36			2/36						СБУ			
	Всего за 6 семестр	38			36									
	7 СЕМЕСТР	18			18									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	4			4					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	4			4						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
1	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц для снижения или увеличения веса.	2/2			2/2					Оздоровител ьные упражнения				ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
2	К/Н подтягивание с вися (юн.)подтягивание с нижней перекладины (дев.)Круговая тренировка на 5 6 станций на силу.	2/4			2/4									
	РАЗДЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	6			6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
3	Передвижение, перемещения, выпады, степ, ОФП и гимнастика.	2/6			2/6									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04,
4	Отжимания «ноги выше рук», выпрыгивание из упора лежа.	2/8			2/8									

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.13/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Общий объём 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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа								
	Ударная техника рук и ног.													ОК08
5	Круговая тренировка с упражнениями на гибкость. К/Н серия упражнений на пресс.	2/10			2/10									
	РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ	8			8					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	8			8						ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
6	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Остановки и повороты. Учебная игра	2/12			2/12									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
7	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Учебная игра	2/14			2/14									
8	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском. Зонная защита в игре. Учебная игра	2/16			2/16									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
9	Ведение мяча, ведение мяча с броском с места и в движении.. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	2/18			2/18									
	Всего за 7 семестр	18			18									
	8 СЕМЕСТР	22			18				4					
	РАЗЕЛ 6. ЕДИНОБОРСТВА	8			8					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
1	Захваты , броски, удержания. ОФП	2/2			2/2									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
2	«Бег в упоре», выпрыгивания из упора лежа. Гимнастика	2/4			2/4									
3	К/Н Уход от захвата. Отжимания в упоре лежа от скамейки.	2/6			2/6									
4	Страховка при падении. Прыжки, кувырки, колесо	2/8			2/8									
	РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ	6			6					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё										ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
5	Техника и совершенствование нижней подачи , нижней боковой подачи. Удержание мяча над собой. ОФП	2/10			2/10									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04,
6	К/Н нижняя подача. Подачи в определённый сектор. ОФП	2/12			2/12									

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

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.14/16

Номер занятия (сквозная нумерация)	Наименование разделов и тем дисциплины	Общий объём 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 занятия	Практические занятия	Курсовая работа								
	Учебная игра.													ОК08
7	Повторение верхних и нижних подач. Учебная игра с выполнением изученных навыков.	2/14			2/14									
	РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	5			5					Физический комплекс упражнений	ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
	Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах										ОФП и СФП	2	ОИ, Т	
8	Выполнение упражнений для развития мышц спины на тренажерах. Физическая подготовка с гантелями.	2/16			2/16									ЛР 9, ЛР 20, ЛР 21, ОК01- ОК04, ОК08
9	К/Н рывок гири 16 кг. Выполнение упражнений для развития мышц рук и ног на тренажёрах.	2/18			2/18									
	Самостоятельная работа «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»								4/4					
	Всего за 8 семестр	22			18				4					
	Всего за 2-4 курсы	188			176				12					

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.15/16

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

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

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

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

Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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.
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности		

МО-23 02 07-СГ.04.РП	КМРК БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»	
	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	С.16/16

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

Протокол № 9 от «21» мая 2025 г.

Председатель методической комиссии _____/Е.А.Головнева/