

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГБПОУ РО «РКРИПТ»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа

А.В. Быков

2025 г.



Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за
Учебный план

11.02.06 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО
РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА)

Квалификация **Техник**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **194 часов**

Часов по учебному плану **194**
в том числе:
аудиторные занятия **190**
самостоятельная работа **4**

Виды контроля в семестрах:
зачет 1,2,3,4,5
зачет с оценкой 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		5(3.1)		6(3.2)
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП
Лекции	2	2									
Практические	30	30	60	60	24	24	32	32	20	20	22
Итого ауд.	32	32	60	60	24	24	32	32	20	20	22
Сам. работа					2	2					2
Часы на контроль											
Итого	32	32	60	60	26	26	32	32	22	22	22

Распределение часов

6(3.2)	Итого	
РП	УП	РП
	2	2
22	188	188
22	190	190
	4	4
22	194	194

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00e1d97248576e486238aeb8d2bac61dbd
Владелец: Быков Андрей Викторович
Действителен: с 27.02.2025 до 21.05.2026

Разработчик(и):

Преподаватель ГБПОУ "РКРИПТ", Шелестов А.А.

Рецензент(ы):

Директор ООО «Бош Авто Сервис Дон», Борисов С.В.

Преподаватель ГБПОУ "РКРИПТ", Махно В.Ю.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 11.02.06 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА) (приказ Минпросвещения России от 29.07.2022 г. № 63)

составлена на основании учебного плана:

по специальности 11.02.06 ТЕХНИЧЕСКАЯ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРАНСПОРТНОГО РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ (ПО ВИДАМ ТРАНСПОРТА)

утвержденного Педагогическим советом ГБПОУ РО "РКРИПТ" от 09.04.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании Педагогического совета

Протокол от 09.04.2025 № 5

Срок действия программы: 2025-2028 уч.г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	СГ
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:
2.2.1	Охрана труда

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1 Знать:	
3.1.1	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
3.1.2	основы проектной деятельности;
3.1.3	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3.1.4	основы здорового образа жизни;
3.1.5	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
3.1.6	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
3.2 Уметь:	
3.2.1	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
3.2.2	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура и формирование					
1. 1	Здоровый образ жизни./Лек/	1	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л2.3, Л2.4	
	Раздел 2. Легкая атлетика					
2. 1	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения/Пр/	1	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л2.2,Л2.3	
2. 2	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут/Пр/	1	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.3,Л1.2,Л2.4	

2.3	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП/Пр/	1	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3	
2.4	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега/Пр/	1	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л2.1,Л2.3	
2.5	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость./Пр/	1	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л2.4	
Раздел 3. Волейбол						
3.1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП/Пр/	1	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л2.3	
3.2	Выполнение комплекса упражнений по ОФП./Пр/	1	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л2.3	
3.3	Зачёт./Пр/	1	2		Л2.4	
3.4	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног/Пр/	2	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3	
3.5	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног/Пр/	2	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л2.3,Л2.4	
3.6	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча/Пр/	2	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.3,Л2.3	
3.7	Отработка навыков судейства в волейболе/Пр/	2	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.3,Л2.3, Л2.4	
3.8	Выполнение передачи мяча в парах/Пр/	2	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.3,Л1.2, Л2.3	
3.9	Игра по упрощённым правилам/Пр/	2	6		Л1.2,Л2.3	
3.10	Игра по правилам/Пр/	2	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.3,Л2.3, Л2.4	
Раздел 4. Баскетбол						
4.1	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса./Пр/	2	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2	
4.2	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса/Пр/	2	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3,Л2.4	
4.3	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.Игра по упрощённым правилам баскетбола. /Пр/	2	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л2.3	
4.4	Зачёт./Пр/	2	2			
4.5	Игра по правилам/Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3	

4.6	Практика в судействе соревнований по баскетболу/Пр/	3	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л2.3,Л2.4	
4.7	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» /Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л2.3	
	Раздел 5. Гимнастика					
5.1	Отработка строевых приёмов/Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3	
5.2	Отработка техники акробатических упражнений/Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3	
5.3	Отработка техники акробатических упражнений/СР/	3	2		Л1.2,Л2.4	
5.4	Разучивание и выполнение упражнений с гириями/Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3	
5.5	Зачёт./Пр/	3	2		Л1.2,Л1.1,Л1.3, Л2.4,Л2.1,Л2.2	
5.6	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)/Пр/	4	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3	
5.7	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)/Пр/	4	4		Л1.2,Л2.3	
5.8	Выполнение комплекса ОРУ/Пр/	4	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л2.3	
5.9	Контроль комбинации по акробатике/Пр/	4	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л2.3	
5.10	Контроль комбинации на бревне, брусьях/Пр/	4	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3,Л2.4	
5.11	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП./Пр/	4	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3	
5.12	Зачёт./Пр/	4	2		Л1.2	
	Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика					
6.1	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики/Пр/	5	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л2.1, Л2.4	
6.2	Отработка подачи/Пр/	5	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3,Л2.1	
6.3	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»/Пр/	5	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.1	

6.4	Игра по упрощённым правилам./Пр/	5	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3,Л2.1	
6.5	Судейство соревнований по бадминтону/СР/	5	2		Л1.2,Л2.1	
6.6	Контроль техники подачи, ударов справа, слева/Пр/	5	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3,Л2.1, Л2.4	
6.7	Средний балл по текущим оценкам успеваемости./Пр/	5	2		Л1.2,Л2.1	
6.8	Контроль техники игры: одиночные, парные игры/Пр/	6	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.3,Л2.2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)						
7.1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий/Пр/	6	8	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л2.3,Л2.2, Л2.4	
7.2	Формирование профессионально значимых физических качеств./Пр/	6	8	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2	
7.3	Дифференцированный зачёт./Пр/	6	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.3,Л2.2,Л2.4, Л2.1	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
6.1.1. Основная литература				
Л1.3	Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Волков А. В., Волков А. А.	Баскетбол, волейбол	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС
Л1.2	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС
Л1.1	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колган С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н., Брагина А. И., Брагина И. Ю.	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС
6.1.2. Дополнительная литература				
Л2.3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС

Л2.4	Письменский И. А., Аллиянов Ю. Н.	Физическая культура: 10—11 классы	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС
Л2.1	Конеева Е. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Станчик Т. И.	Теннис, настольный теннис, бадминтон	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС
Л2.2	Гладюк В. Г., Конеева Е. В.	Футбол	Москва: Юрайт, 2024	ЭБС

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

1	ЭБС «Znaniyum.com» - https://znaniyum.com/
2	ЭБС Юрайт - https://urait.ru/
3	ЭБС КНОРУС - https://book.ru/

6.3. Перечень программного обеспечения

ОС Alt Workstation К 10.3 (свободно распространяемое ПО).

6.4. Перечень информационных справочных систем

Справочно-правовая система Консультант Плюс.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Помещение для организации и проведения физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера.

Спортивный зал 1.

- теннисный стол – 2 шт.
- ракетки - 6 шт.
- мячи настольные - 200 шт.
- шит баскетбольный – 3 шт.
- набор шахмат - 3 шт.
- учебный набор шахмат – 1 шт.
- мишень для дартса – 2 шт.
- дарты – 40 шт.

мячи:

- баскетбольные – 30 шт.,
- волейбольные – 20 шт.
- сетки волейбольные - 2шт.

- Тренажеры:

Стенка гимнастическая, скамья гимнастическая, поставка для штанги «жим лежа», поставка для штанги «жим лежа под углом», поставка для штанги «жим бицепс».

- гриф (20кг)-3шт.
- гриф (10кг)-1шт.
- гриф (изогн.)-2шт.
- диски (1 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг).

Спортивный зал 2.

Гимнастические снаряды:

- перекладина гимнастическая – 2 шт.,
- бревно гимнастическое – 1 шт.,
- стенка гимнастическая – 5 шт.,
- маты гимнастические – 14 шт.,
- подставка для штанги – 3 шт.,
- скамейка гимнастическая – 3 шт.,
- гриф штанги – 3 шт.,
- диски,
- гири,
- гантели,
- плакаты, стенды.

Мультимедийное оборудование (акустические колонки, персональный компьютер).

2. Помещение для организации самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду ГБПОУ РО «РКРИПТ».

Кабинет для самостоятельной работы обучающихся.

Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду.

Созданы условия для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

3. Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду.

Созданы условия для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Приложение 2.