

**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

03.04. 2025 г.

Физическая культура

рабочая программа дисциплины

Закреплена за
Учебный план

27.02.04 АВТОМАТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ

Квалификация **техник**
Форма обучения **очная**
Общая трудоемкость **122 часов**

Часов по учебному плану **122**
в том числе:

аудиторные занятия **120**
самостоятельная работа **2**

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

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		3(2.1)		4(2.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2							2	2
Практические	14	14	32	32	36	36	36	36	118	118
Итого ауд.	16	16	32	32	36	36	36	36	120	120
Сам. работа	2	2							2	2
Часы на контроль										
Итого	18	18	32	32	36	36	36	36	122	122

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

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

Разработчик(и):

Преподаватель ГБПОУ РО "РКРИПТ", Шелестов А.А.

Рецензент(ы):

Главный конструктор АО «Алмаз», Маскаев Е.Н.

Преподаватель ГБПОУ РО "РКРИПТ", Марченко С.И.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 27.02.04 АВТОМАТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ (приказ Минпросвещения России от 29.07.2022 г. № 633)

составлена на основании учебного плана:

по специальности 27.02.04 АВТОМАТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ

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: 2025-2027 уч.г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической 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	Экологические основы природопользования
2.2.2	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 ЗОЖ					
1. 1	Здоровый образ жизни/Лек/	1	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,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	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	

2. 2	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут/Пр/	1	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, 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,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
2. 4	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега/Пр/	1	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
2. 5	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20минут. /СР/	1	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
2. 6	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость. Зачёт./Пр/	1	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
	Раздел 3. Волейбол					
3. 1	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП/Пр/	2	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
3. 2	Выполнение комплекса упражнений по ОФП/Пр/	2	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
3. 3	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног/Пр/	2	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
3. 4	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног/Пр/	2	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
3. 5	Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча/Пр/	2	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
3. 6	Отработка навыков судейства в волейболе/Пр/	2	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
3. 7	Выполнение передачи мяча в парах/Пр/	2	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	
3. 8	Игра по упрощённым правилам волейбола/Пр/	2	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л1.3,Л2.2, Л2.3,Л2.4	
3. 9	Игра по правилам/Пр/	2	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л1.3,Л2.1, 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	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л1.3,Л2.1, Л2.2,Л2.3,Л2.4	
4. 2	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса/Пр/	2	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.3,Л2.4	
4. 3	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Зачёт./Пр/	2	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.3,Л2.2, Л2.4	
4. 4	Игра по упрощённым правилам баскетбола/Пр/	3	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.4	

4. 5	Игра по правилам/Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.2	
4. 6	Практика в судействе соревнований по баскетболу/Пр/	3	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.3	
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	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1	
	Раздел 5. Гимнастика					
5. 1	Отработка строевых приёмов/Пр/	3	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.3	
5. 2	Отработка техники акробатических упражнений/Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.4	
5. 3	Разучивание и выполнение упражнений с гирями/Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.2	
5. 4	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)/Пр/	3	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.2,Л2.4	
5. 5	Выполнение комплекса ОРУ/Пр/	3	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.3	
5. 6	Контроль комбинации по акробатике/Пр/	3	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.3,Л2.2, Л2.4	
5. 7	Контроль комбинации на бревне, брусьях/Пр/	3	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.3,Л2.1,Л2.2	
5. 8	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП.Зачёт./Пр/	3	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.3,Л2.4	
	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/	4	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л1.3,Л2.2, Л2.3	
6. 2	Отработка подач/Пр/	4	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.3	
6. 3	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»/Пр/	4	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.3,Л2.4	
6. 4	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону/Пр/	4	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.2,Л2.2,Л2.3	
6. 5	Контроль техники подач, ударов справа, слева/Пр/	4	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л2.1,Л2.3	
6. 6	Контроль техники игры: одиночные, парные игры/Пр/	4	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.4	
	Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)					
7. 1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых	4	4	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.3,Л2.4	
7. 2	Формирование профессионально значимых физических качеств./Пр/	4	6	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.3,Л2.1, Л2.2	
7. 3	Дифференцированный зачёт./Пр/	4	2	ОК 04.,ОК 08.	Л1.1,Л1.2,Л1.3, Л2.1,Л2.2,Л2.3, Л2.4	

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				
Л1.1	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан 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
Л1.2	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС
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

6.1.2. Дополнительная литература

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
Л2.3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС
Л2.4	Письменский И. А., Аллянов Ю. Н.	Физическая культура: 10—11 классы	Москва: Юрайт, 2025	ЭБС

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

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

6.3. Перечень программного обеспечения

ОС Alt Workstation K 10.3 (свободно распространяемое ПО).
Microsoft Windows 7 (лицензионное ПО);
Microsoft Office 2010 (лицензионное ПО);
Kaspersky Antivirus (лицензионное ПО);
Веб браузер Yandex (свободно распространяемое ПО);
Веб браузер Opera (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.

- теннисные столы;
- ракетки для тенниса.;
- мячи настольные;
- шиты баскетбольные;
- стойки волейбольные с волейбольной сеткой;
- кольцо баскетбольное;
- наборы шахмат;
- учебный набор шахмат;
- мишени для дартса;
- дротики;

мячи:

- баскетбольные.;
- волейбольные;
- сетки волейбольные;
- табло электронное игровое с защитным экраном.

Тренажеры:

- стенка гимнастическая, скамья гимнастическая, поставка для штанги «жим лежа», поставка для штанги «жим лежа под углом», поставка для штанги «жим бицепс».
- грифы (20кг);
- грифы (10кг);
- грифы (изогн.);
- диски (1 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг).

Спортивный зал 2.

Гимнастические снаряды:

- перекладины гимнастические;
- бревно гимнастическое;
- стенки гимнастические;
- маты гимнастические;
- подставки для штанг;
- скамейки гимнастические.;
- грифы штанг;
- диски;
- гири;
- гантели;
- мост гимнастический подкидной;
- плакаты, стенды.
- стеллаж для инвентаря.

Раздевальные.

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.
