

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ «САЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ РО «СИТ»)



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

Т.В. Якимова

« 1 » мая 2025 г.

Номер регистрации РП 09.02.01 СГ.04

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

профиль обучения: технологический

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

г. Сальск
2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 мая 2022 г. №362 (ред. от 03.07.2024), с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года.

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «СИТ»

Разработчик: Светленков С.Г., преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»

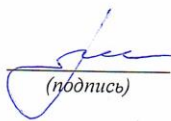
Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель  / Ктиторова Е.Н./
подпись

Протокол № 10 от « 19 » июля 2025 г.



М.П.


(подпись)

преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»
(должность, организация)



М.П.


(подпись)

преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»
(должность, организация)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины «Физическая культура» Ошибка! Закладка не определена.	
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации программы дисциплины.....	14
4 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура».	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает компетенции:

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

1.3. В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
ОК 08	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	162
в т. ч.	
Основное содержание	152
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	150
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	30
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	10

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	<i>Теоретическое обучение</i>		
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
РАЗДЕЛ 2. Практические основы формирования физической культуры личности.		18	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5 Техника бега и спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.		
Тема 2.6 Совершенствование техники старта	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
Тема 2.7 Совершенствование техники бега (спринт)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60		

	метров (контрольный норматив).		
Тема 2.8 ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.		
Тема 2.9. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 3. Волейбол.		24	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Техника передач мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).		
Тема 3.7. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.8.	Содержание учебного материала	2	ОК 04

Техника подачи мяча	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).		
Тема 3.9. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.		
Тема 3.10. Тактика подачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.		
Тема 3.11. Обманные удары	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.		
Тема 3.12. Итоговый контроль	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).		
Раздел 4. Баскетбол		24	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола		

правилам			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу		
Тема 4.7 Штрафной бросок	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.		
Тема 4.8 Учебная игра	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.		
Тема 4.9 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.		
Тема 4.10 Выполнение контрольных упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Тема 4.11 Индивидуальные и групповые тактические действия	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.		
Тема 4.12 Итоговый контроль	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).		
Раздел 5. Легкая атлетика		14	
Тема 5.1 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 5.2 Метания.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Выполнение метания малого мяча, гранаты.		
Тема 5.3 Способы передачи эстафетной	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08

палочки.			
Тема 5.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 5.5 Метание снарядов	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение метания малого мяча, гранаты.		
Тема 5.6 Контрольно-тестовые задания и нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		14	
Тема 6.1 Понятие, назначение и задачи ППФП.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Понятие, назначение и задачи ППФП.		
Тема 6.2. Организация, формы и средства ППФП студентов.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Организация, формы и средства ППФП студентов.		
Тема 6.3 Построение и особенности методики занятий ППФП.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Построение и особенности методики занятий ППФП.		
Тема 6.4 Производственная гимнастика.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение комплексов производственной гимнастики.		
Тема 6.5 Пилатес.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение комплексов упражнений направления пилатес		
Тема 6.6 Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение комплексов дыхательной гимнастики		
Тема 6.7 Самомассаж.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение приемов самомассажа		
РАЗДЕЛ 7. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		30	
Тема 7.1 Техника бега и ходьбы по дистанции.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	

	Совершенствование техники длительного бега и во время кросса до 15-20 минут, совершенствование техники длительной ходьбы до 15-20 минут		
Тема 7.2 Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Совершенствование техники длительной ходьбы до 15-20 минут		
Тема 7.3 Выносливость.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 7.4 Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 7.5 Техника старта, стартового разбега, финиширования.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
Тема 7.6 Техника бега по пересеченной местности	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).		
Тема 7.7 Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).		
Тема 7.8 Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
Тема 7.9 Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		
Тема 7.10 Индивидуальные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
Тема 7.11 Групповые и командные тактические	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08

действия в волейболе.	Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
Тема 7.12 Отработка тактики игры	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.		
Тема 7.13 Нападающие удары	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.		
Тема 7.14 Групповые взаимодействия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Групповые взаимодействия в защите и нападении.		
Тема 7.15 Прием контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов		
Раздел 8. Атлетическая гимнастика		12	
Тема 8.1 Силовая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
Тема 8.2 Развитие ловкости	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Упражнения на координацию движений.		
Тема 8.3 Круговая тренировка.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Методика проведения круговой тренировки.		
Тема 8.4 Развитие силы мышц брюшного пресса и спины	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.		
Тема 8.5 Развитие силы мышц рук и ног	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.		
Тема 8.6 Прием контрольных нормативов	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Прием контрольных нормативов.		
Раздел 9.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).		14	
Тема 9.1 Комплексы упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.		

Тема 9.2 Комплекс упражнений для снятия напряжения.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения		
Тема 9.3 Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Дыхательная гимнастика		
Тема 9.4 Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.		
Тема 9.5 Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.		
Тема 9.6 Упражнения для коррекции зрения	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	В том числе практических занятий	2	ОК 08
	Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.		
Промежуточная аттестация		10	
Всего:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. издательство «АКАДЕМИЯ» 2024г.

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 240 с.

2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2001. – 312 с.

3. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 160 с.

4. Лазарев И. В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. – М.: ИЦ «Академия», 1999. – 160 с.: ил.

5. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич др.; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 384 с.

6. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки/ И. М. Туревский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.: под ред. И. М. Туревского: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 320 с.

7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/ [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнов. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 520 с.

8. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

9. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

10. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование).

11. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

12. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование).

13. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

для специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
квалификация выпускника – специалист по компьютерным системам
профиль – технологический
форма обучения – очная

На рецензию представлена рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» которая имеет следующую структуру: общая характеристика рабочей программы, структура и содержание учебной дисциплины, условия реализации, контроль и оценка результатов освоения дисциплины. Структура рабочей программы дисциплины «Физическая культура», соответствует требованиям к разработке рабочих программ.

В разделе «Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины» определено место дисциплины в структуре основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

В разделе «Структура и содержание учебной дисциплины» приведены объем и виды работы по дисциплине, примерный тематический план с указанием разделов, тем, объема рекомендуемых часов, а также образовательных результатов.

Раздел «Условия реализации программы учебной дисциплины» включает требования к материальному и техническому, информационному оснащению преподавания дисциплины.



В разделе «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» приведены требования к планируемым образовательным результатам.

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет обеспечить высокий уровень усвоения знаний и умений, а также активизацию креативной и познавательной деятельности и расширение профессиональной эрудиции студентов. Указаны различные формы учебной работы, в том числе отработываемые в форме практической подготовки, что позволяет достигнуть требуемого результата в освоении профессиональных компетенций. Требования к знаниям, умениям и навыкам студентов по дисциплине соответствуют государственным требованиям к уровню подготовки высококвалифицированных специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Заключение: данная рабочая программа учебной дисциплины

«Физическая культура» рекомендуется к использованию при подготовке специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Рецензент:


(фамилия, имя, отчество, образование)

Подпись _____ дата _____ Телефон _____
М.П. _____

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
для специальности **09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»**
квалификация выпускника – **специалист по компьютерным системам**
профиль – **технологический**
форма обучения – **очная**

Автор: С.Г.Шляпников - преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»

Рассмотрев структуру, содержание и качество оформления рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» учебного плана специальности: **09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»**

Рецензент отмечает следующее:

- рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» полностью соответствует требованиям ФГОС СПО ППССЗ по специальности **09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»**
- междисциплинарная логика полностью обоснована, соотношение объемов ее основных разделов выдерживается;
- осуществлено согласование бюджета времени, отводимого на различные формы самостоятельной работы студентов;
- информационно – методическое обеспечение учебных занятий и самостоятельной работы достаточное;
- результат освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающихся направлен на использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижение жизненных и профессиональных целей.

Заключение: Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО ППССЗ по **09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»**, и может быть использована в учебном процессе ГБПОУ РО «СИТ»

Рецензент: Кашорев Е.Н. - преподаватель

(Ф.И.О., место работы, звание, должность)
ГБПОУ РО «СИТ», физик



Подпись: _____ Дата _____ Телефон _____