

**РОСЖЕЛДОР**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Ростовский государственный университет путей сообщения»**  
**(ФГБОУ ВО РГУПС)**  
**Тамбовский техникум железнодорожного транспорта**  
**(ТаТЖТ - филиал РГУПС)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
00B2CB4B799CAF2C5828CD88F5D8243E53  
Владелец: Назаров Сергей Михайлович  
Действителен: с 02.02.2026 до 28.04.2027



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УВР  
С.М.Назаров/  
\_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности  
**09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

Тамбов  
2026 г.

Образовательная программа среднего профессионального образования – программа подготовки специалистов среднего звена разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Организация-разработчик: Тамбовский техникум железнодорожного транспорта (ТаТЖТ - филиал РГУПС)

Разработчик: Чикова Л.А., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ТаТЖТ - филиал РГУПС

Рецензенты:

Ечевская О.В. руководитель физической культуры Тамбовского областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Педагогический колледж г. Тамбова»

Кривенцова С.А. - председатель цикловой комиссии специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Рекомендована цикловой комиссией общеобразовательных, гуманитарных, социально-экономических и математических дисциплин

Протокол № 07 от «26» февраля 2026 г.

Председатель цикловой комиссии  /Л.А. Чикова/

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы.**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу и математических дисциплин.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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 культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В результате освоения учебной дисциплины техник должен обладать профессиональными компетенциями: 09.02.01 Информационные системы и комплексы - ОК04; ОК06; ОК07; ОК08.

Код и наименования формулируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Умение	Знание
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности самоопределению;</li> <li>- овладение навыками исследовательской, проектной социальной деятельности;</li> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
ОК 06. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. В контексте физической культуры это может включать умение эффективно общаться в процессе занятий, работать в группе, соблюдать правила взаимодействия с другими участниками образовательного процесса.	- в контексте физической культуры это может включать умение сотрудничать в коллективных формах занятий, распределять роли в группе, осуществлять контроль и оценку деятельности по процессу и результатам.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
ОК 07. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Эта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

<p>компетенция акцентирует внимание на использовании физической активности для поддержания здоровья, профилактики заболеваний и укрепления физического состояния, что является важной частью образовательного процесса.</p>		
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к самостоятельности самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	184	32	30	34	30	42	16
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	184	32	30	34	30	42	16
в том числе:							
теоретическое	2						
практические занятия	1182	32	30	34	30	42	16
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	Дифф. зачет

## 2.2 тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов по специальности	Уровень освоения*
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел.</b> Введение		<b>10</b>	
	<b>Содержание учебного материала.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	1
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала.</b> Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1

	<p><b>Самостоятельная работа.</b>  Выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов.  Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:  - здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала;  - взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни;  - современное состояние здоровья молодежи;  - личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни;  - двигательная активность.</p>	2	
<b>Раздел 2 Учебно - тренировочный раздел</b>		<b>156</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.  <b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	2	2
	<p><b>Практические занятия.</b>  1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.  2. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	16	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	18	

<p>Тема 2.2. Легкая атлетика</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Организация самостоятельных занятий. Роль и значение легкой атлетики в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Закрепление техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение техникой бега на средние дистанции. Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия.</b> Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Овладение техникой метания гранаты. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение техникой бега на средние дистанции. Воспитание выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Общие развивающие и специальные физические упражнения для повышения уровня беговой подготовки, направленные на развитие общей выносливости. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	52	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Закрепление и сов-ние техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	52	
<p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b> Краткий обзор развития волейбола. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Техника нижней подачи. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя</p>	1	2

	руками. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре. Учебная игра с применением изученных положений. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.		
	<b>Практические занятия.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра. Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре. Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	20	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.	22	
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол в системе физического воспитания. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	1	2
	<b>Практические занятия.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок». Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяч Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Двусторонняя игра.	18	3

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Закрепление техники владения баскетбольным мячом.</p> <p>3. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p>	18	
Тема 2.5. Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>Развитие гимнастики в России. Техника безопасности на уроках гимнастики. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Самостраховка и первая помощь при травмах; гимнастическая терминология. Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение контрольных упражнений на гимнастических снарядах.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК. Выполнение контрольных упражнений на гимнастических снарядах.</p>	24	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>3. Подготовка и защита рефератов по гимнастике (для студентов подготовительной и специальной медицинской группы здоровья).</p>	26	

<p>Тема 2.6 По избранному виду спорта (атлетическая гимнастика, футбол, настольный теннис)</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  <b>Атлетическая гимнастика.</b> Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий  <b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  <b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	1	2
	<p><b>Практические занятия.</b>  1. <b>Атлетическая гимнастика.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).  2. <b>Футбол.</b> Умение выполнять технику игровых элементов. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  3. <b>Настольный теннис.</b> Техника стоек и перемещений, упражнения с мячом и ракеткой. Техника и тактика игры. Правила игры.</p>	18	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  1. Особенности личной гигиены занимающихся.  2. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.  3. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  4. Занятия дополнительными видами спорта.  5. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).  6. Соблюдение техники безопасности.</p>	18	
<p>Тема 2.7 Профессионально-прикладная физическая</p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b>  Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:  - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;  - сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать</p>	1	2

подготовка (ППФП)	производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.		
	<b>Практические занятия.</b> 1. Развитие скоростно-силовых качеств. 2. Совершенствование скоростно-силовых качеств. 3. Совершенствование координационных качеств.	6	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Упражнения на силу рук, ног, брюшного пресса. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Игры на внимание и координацию. 4. Упражнения для координации.	10	
<b>Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся, устанавливается с учетом индивидуальных особенностей. Дифференцированный зачет. Выполнение обязательных контрольных заданий для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся.</b>		2	3
<b>Всего</b>		<b>336</b>	

\* Уровень освоения: 1 – репродуктивный;  
2 – ознакомительный;  
3 – продуктивный.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

##### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

Для реализации учебной дисциплины в наличии имеется спортивный комплекс включающий: спортивный зал (игровой), спортивный зал (гимнастический), тренажёрные залы, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжную базу, инвентарный кабинет, оборудованные раздевалки.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени обучения, а также специфики вида (видов) спорта, перечень информационного обеспечения обучения.

##### **Перечень основного оборудования спортивного комплекса:**

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
2. Спортивные залы – гимнастический и игровой;
  - силовой тренажер «Провер Про» (вес) – 1 шт.; силовой тренажер «Ультро Бенч» - 1 шт.; скамья для пресса BodySolidPowerline – 6 шт.; стол для н/тенниса – 5 шт.; табло спортивное универсальное – 1шт.; турник Winner/OxygenVKRStand 2-4 шт.; эллиптический тренажер «Мэдисон» - 1 шт.; сетка для н/тенниса – 10 шт.; ракетка для н/тенниса – 7 шт.; граната 750 гр. – 5 шт.; брусья гимнастические – 1 шт.; козел гимнастический – 1 шт.; кольца гимнастические с тросиком -1 шт.; конь гимнастический -1шт.; мостик гимнастический облегченный с пружинами – 1 шт.; стол для н/т АТЕМИ – 1 шт.; теннисный стол – 1 шт.; турник на растяжках – 1 шт.; баскетбольный щит игровой – 2 шт.; беговые лыжи KNEISSL - 4 шт.; сетка волейбольная – 1 шт.; табло универсальное для спортивных игр ТЭС-04 p-p930x630мм – 1 шт.; щит баскетбольный АТЛАНТ – 1 шт.; мяч баскетбольный MIKASA – 71 шт.; мяч баскетбольный TF-500 – 10 шт.; мяч баскетбольный TOR- 30 шт.; мяч баскетбольный – 20 шт.; мяч волейбольный GALA – 25 шт.; мяч волейбольный TORRES – 20 шт.; мяч футбольный TORRES – 10 шт.; мяч футбольный SEL – 27 шт.; сетка баскетбольная – 20 шт.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО /А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство «Юрайт», 2026. – 424 с. - (Профессиональное образование). – Режим доступа:

<https://urait.ru/bcode/>

##### Дополнительная:

1. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО /Т.А. Завьялова [и др.]; под ред. С.Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2026. – 189 с. - (Профессиональное образование). - Режим доступа:

<https://urait.ru/bcode/>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются педагогические контрольно-измерительные средства, предназначенные для определения соответствия (или не соответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателем результатов обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>Формы контроля обучения:</b> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр</p>
--	---

## **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение.

## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине  
«Физическая культура»

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» составлена для специальности 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы».

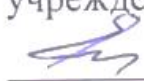
Содержание программы «Физическая культура» направлена на формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, овладением технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащением индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

В программу включены практические занятия и теоретические сведения об основах физической культуры, здоровом образе жизни, способах самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. По всем темам практического раздела рабочей программы определены зачетные требования, которые необходимо сформировать у студентов.

Для проверки степени сформированности общих компетенций, умений, динамики физического развития, физической и профессиональной подготовленности студентов, по окончании курса предусмотрена промежуточная аттестация.

Данная рабочая программа дисциплины «Физическая культура» соответствует требованиям современной системы физического воспитания и может быть использована в учебном процессе.

Руководитель физической культуры Тамбовского областного  
государственного автономного профессионального образовательного  
учреждения «Педагогический колледж г. Тамбова»



## РЕЦЕНЗИЯ

На рабочую программу по дисциплине  
«Физическая культура»

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» составлена для специальности 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы».

Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО. В современных условиях физическое воспитание нацелено на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование. Все это отражено в представленной рабочей программе. Изучение программного материала способствует овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, приобретению компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладению навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме дифференцированного зачёта. Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Таким образом, рабочая программа дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО и может быть использована в учебном процессе образовательной организацией, реализующей среднее профессиональное образование.

ПЦК специальности 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы»

\_\_\_\_\_ /Кривенцова С.А./

