

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.10.2026 21:19:33  
Уникальный программный ключ:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**политехнический колледж филиала федерального государственного бюджетного**  
**образовательного учреждения высшего образования**  
**«Майкопский государственный технологический университет»**  
**в поселке Яблоновском**

**Предметная (цикловая) комиссия естественнонаучных и технических дисциплин**



**УТВЕРЖДАЮ**

Врио директора филиала МГТУ  
в поселке Яблоновском

З.Х. Тляшок  
2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|                         |                                                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Наименование дисциплины | <u>СГЦ.04 Физическая культура</u>                         |
| Наименование профессии  | <u>09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов</u> |
| Квалификация выпускника | <u>оператор информационных систем и ресурсов</u>          |
| Форма обучения          | <u>очная (на базе среднего общего образования)</u>        |

Яблоновский, 2026

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана филиала МГТУ в поселке Яблоновском по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Составитель рабочей программы:

преподаватель



(подпись)

А.И. Ахиджак

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии естественнонаучных и технических дисциплин

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии

« 24 » 03 2026 г.



(подпись)

А.Г. Дзяб

СОГЛАСОВАНО:

Начальник УМО филиала МГТУ  
в поселке Яблоновском

« 24 » 03 2026 г.



(подпись)

З. И. Воронцова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                                          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                          | Стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6         |
| 3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ                                                | 14        |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                                                       | 15        |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                  | 16        |
| 6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ       | 17        |
| 7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММУ                                                                  | 19        |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГЦ.04 Физическая культура**

### **1.1 Область применения программы**

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### **1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **уметь:**

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;

У4-взаимодействовать с коллегами.

#### **знать:**

З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2-основы здорового образа жизни;

З3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;

З4-средства профилактики перенапряжения;

З5-сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

### **1.4 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Образовательная и воспитательная деятельность направлена на формирование у обучающихся следующих общих и профессиональных компетенций:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06-Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

**1.5 Количество часов на освоение программы:**

максимальная учебная нагрузка обучающихся – 48 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся – 48 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ.04 Физическая культура**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                      | <b>Количество часов (всего)</b> | <b>1 семестр</b> |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>                | <b>48</b>                       | <b>48</b>        |
| в том числе                                                    |                                 |                  |
| теоретические занятия (Л)                                      | 2                               | 2                |
| практические занятия (ПЗ)                                      | 46                              | 46               |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)</b>        | <b>-</b>                        | <b>-</b>         |
| <b>Консультации</b>                                            | <b>-</b>                        | <b>-</b>         |
| Формой промежуточной аттестации является:<br>зачет, диф. зачет | диф. зачет                      | диф. зачет       |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                      | <b>48</b>                       | <b>48</b>        |

## 2.2 Тематический план СГ.04 Физическая культура

| №<br>п/п                                                                      | Шифр и<br>№<br>занятия | Наименование тем                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Макс. учебная<br>нагрузка на<br>студента, час. | Количество часов         |                         |                                            |              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|--------------|--|
|                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия | Самостоятель-<br>ная работа<br>обучающихся | Консультации |  |
| Раздел 1. Легкая атлетика                                                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                          |                         |                                            |              |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                          |                         |                                            |              |  |
|                                                                               | Л1                     | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                              | 2                                              | 2                        |                         |                                            |              |  |
| 2                                                                             | ПЗ1                    | Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                                                                                                                       | 2                                              | -                        | 2                       | -                                          | -            |  |
| 3                                                                             | ПЗ2                    | Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2                                              | -                        | 2                       | -                                          | -            |  |
| Тема 1.2. Бег на длинные дистанции                                            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                          |                         |                                            |              |  |
| 4                                                                             | ПЗ3                    | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.                                                                                                                                                                                                  | 2                                              | -                        | 2                       | -                                          | -            |  |
| 5                                                                             | ПЗ4                    | Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)                                                                                                                                                                                     |                                                |                          |                         |                                            |              |  |
| 6                                                                             | ПЗ5                    | Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.<br>«День здоровья». Эстафетный бег.                                                                                                         | 2                                              | -                        | 2                       | -                                          | -            |  |
| Тема1.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                          |                         |                                            |              |  |
| 7                                                                             | ПЗ6                    | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.                                                                                                                                                                                        | 2                                              | -                        | 2                       | -                                          | -            |  |
| 8                                                                             | ПЗ7                    | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.                                                                                                                                                            | 2                                              | -                        | 2                       | -                                          | -            |  |

|                                               |       |                                                                                                                                                                                 |           |          |           |          |          |
|-----------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|----------|
| 9                                             | ПЗ8   | Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.                                                    | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 10                                            | ПЗ9   | Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.                                                                                                         | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                    |       |                                                                                                                                                                                 |           |          |           |          |          |
| 11                                            | ПЗ10  | Общие сведения, судейство, размеры площадки. Сведения, передвижения по площадке.                                                                                                | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 12                                            | ПЗ11  | Тактика нападения. Тактика защиты. Ловля и передача мяча.                                                                                                                       | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 13                                            | ПЗ12  | Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).                                                                                                                  | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 14                                            | ПЗ13  | Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват                                                                                                 | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 15                                            | ПЗ14  | Приемы, применяемые против броска, накрывание.                                                                                                                                  | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 16                                            | ПЗ15  | Стрит-бол 3х3 человек.                                                                                                                                                          | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 17                                            | ПЗ16  | Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                            | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 18                                            | ПЗ17  | Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от счита.                             | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                     |       |                                                                                                                                                                                 |           |          |           |          |          |
| 19                                            | ПЗ18  | Исходное положение (стойки), перемещения.                                                                                                                                       | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 20                                            | ПЗ19  | Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости, развитие силы, быстроты, внимания.                                                                                        | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 21                                            | ПЗ20  | Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы. Передача, подача, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.                                                    | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 22                                            | ПЗ21  | Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,                                                                                        | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| 23                                            | ПЗ22  | Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Блокирование. Двусторонняя игра по правилам | 2         | -        | 2         | -        | -        |
|                                               |       |                                                                                                                                                                                 |           |          |           |          |          |
| <b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b> |       |                                                                                                                                                                                 |           |          |           |          |          |
| 24                                            | ПЗ23- | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.                                                                                  | 2         | -        | 2         | -        | -        |
| <b>ИТОГО</b>                                  |       |                                                                                                                                                                                 | <b>48</b> | <b>2</b> | <b>46</b> | <b>-</b> | <b>-</b> |

### 2.3. Содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

| Наименование разделов дисциплины                                                                    | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                 | Объем часов | Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b><br><br>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |             | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, У1-У4, 31-35                  |
|                                                                                                     | <b>Лекционное занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                           |
|                                                                                                     | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                       | 2           |                                                           |
|                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                           |
|                                                                                                     | 1. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.                                                                                                                                                                                                              | 2           |                                                           |
|                                                                                                     | 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2           |                                                           |
| Тема 1.2. Бег на длинные дистанции                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |             | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, У1-У4, 31-35                  |
|                                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                           |
|                                                                                                     | 3. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.                                                                                                                                                                                         | 2           |                                                           |
|                                                                                                     | 4. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени. «День здоровья». Эстафетный бег.                                                                                                   | 2           |                                                           |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции                                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    |             | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, У1-У4, 31-35                  |

|                                               |                                                                                                                                                                                                                    |   |                                          |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|
| Прыжок в длину с разбега.<br>Метание снарядов | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                        |   |                                          |
|                                               | 5.Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.                                                                                           | 2 |                                          |
|                                               | 6.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.                                                               | 2 |                                          |
|                                               | 7.Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.                                                                                     | 2 |                                          |
|                                               | 8.Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив.                                                                                                                                          | 2 |                                          |
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               |   | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, У1-У4, 31-35 |
|                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                        |   |                                          |
|                                               | 9.Общие сведения, судейство, размеры площадки. Сведения, передвижения по площадке.                                                                                                                                 | 2 |                                          |
|                                               | 10.Тактика нападения. Тактика защиты. Ловля и передача мяча.                                                                                                                                                       | 2 |                                          |
|                                               | 11.Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).                                                                                                                                                  | 2 |                                          |
|                                               | 12.Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват                                                                                                                                 | 2 |                                          |
|                                               | 13.Приемы, применяемые против броска, накрывание.                                                                                                                                                                  | 2 |                                          |
|                                               | <b>14.Стрит-бол 3х3 человек.</b>                                                                                                                                                                                   | 2 |                                          |
|                                               | 15.Защита – нападение 2х2. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                            | 2 |                                          |
|                                               | 16.Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой. Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.                                                              | 2 |                                          |
|                                               | 17.Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.                                                                                                                                     | 2 |                                          |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника нижней подачи и приёма после неё. Совершенствование техники владения волейбольным мячом |   | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, У1-У4, 31-35 |

|                                                              |                                                                                                                                                                                    |           |                                          |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|
|                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                        |           |                                          |
|                                                              | 18.Исходное положение (стойки), перемещения.                                                                                                                                       | 2         |                                          |
|                                                              | 19.Комплекс специальных упражнений на развитие гибкости, развитие силы, быстроты, внимания.                                                                                        | 2         |                                          |
|                                                              | 20.Комплекс специальных упражнений на развитие взрывной силы. Передача, подача, нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками.                                                    | 2         |                                          |
|                                                              | 21.Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину,                                                                                        | 2         |                                          |
|                                                              | 22.Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Блокирование. Двусторонняя игра по правилам | 2         |                                          |
| <b>Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                               |           |                                          |
| Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                        | 2         | ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, У1-У4, 31-35 |
|                                                              | 23Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.                                                                                   |           |                                          |
| <b>ИТОГО</b>                                                 |                                                                                                                                                                                    | <b>48</b> |                                          |

### 3.КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Модуль 8. Вовлечение обучающихся в предпринимательскую деятельность

| Дата, место проведения                                                      | Название мероприятия                                 | Форма проведения мероприятия | Ответственный | Достижения обучающихся           |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|---------------|----------------------------------|
| октябрь, 2026<br>Политехнический колледж филиала МГТУ в поселке Яблоновском | Спортивный праздник «День здоровья». Эстафетный бег. | Индивидуально-групповая      | А.И. Ахиджак  | Сформированность ОК06, ОК07, ОК8 |
| Декабрь, 2026                                                               | Стрит-бол 3х3 человек.                               | групповая                    | Ахиджак А.И.  | ОК04, ОК06, ОК07, ОК08           |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура требует наличия:

Спортивный зал:

- спортивное оборудование и инвентарь:
- волейбольные стойки,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные кольца,
- маты спортивные,
- скамьи гимнастические;
- мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- ворота;
- наборы для бадминтона,
- скакалки.

Тренажёрный зал:

- оборудование для силовых упражнений;
- оборудование для занятий аэробикой;
- гимнастическая перекладина,
- шведская стенка,
- секундомеры,
- мячи для тенниса.

Стрелковый тир: стрелковый стенд;

- пулеуловитель;
- стрелковый стол;
- пневматическое оружие – 3 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

### **4.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

#### **Основная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

#### **Дополнительная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГЦ.04 Физическая культура

| Результаты обучения и воспитания                                                                                                  | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Методы оценки                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Уметь</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;<br>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;<br>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;<br>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно. | Экспертная оценка деятельности обучающихся при выполнении и защите результатов практических занятий, опроса, результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся и других видов текущего контроля и т.п. |
| У2-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| У3-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| У4-взаимодействовать с коллегами.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>знать:</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| З1-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| З2-основы здорового образа жизни;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| З3-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| З4-средства профилактики перенапряжения;                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |
| З5-сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                   |

## **6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура не допускаются.

Программа дисциплины Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

–проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

–организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

–привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

–формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

–овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

–приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ.

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации.

#### ***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины СГЦ.04 Физическая культура формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза, установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

## 7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

### Дополнения и изменения в рабочей программе

за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу СГЦ.04 Физическая культура

по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии информационных и математических дисциплин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной

(цикловой) комиссии

\_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_

И.О. Фамилия