

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»
КАМЧАТСКИЙ ФИЛИАЛ**

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

Специальность 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств
инфокоммуникационных систем

Форма обучения: очная

Объем дисциплины: 48 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. №965.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры экономики, технологии и таможенного дела от 04 апреля 2026 г., протокол № 3

одобрена Научно-методическим советом филиала от 17 апреля 2026 г., протокол № 5

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности.....	6
5. Примерный тематический план и содержание дисциплины.....	7
6. Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	12
7. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций.....	12
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	12
9. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.....	12
10. Материально–техническое обеспечение дисциплины.....	13

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины является освоение системы знаний в области основ философии.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- сформировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.01.04 Наладчик аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем.

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики	Изучаемые в текущем семестре дисциплины (модули), практики	Последующие дисциплины (модули), практики
ОК 01.		История России, Безопасность жизнедеятельности, Основы бережливого производства, Основы финансовый грамотности, Электротехника и электроника, Безопасность полетов, Основы аэродинамики и динамики полета	ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА (ПРЕДДИПЛОМНАЯ)
ОК 08.			ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ПРАКТИКА (ПРЕДДИПЛОМНАЯ)

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся *общих* компетенций и личностных результатов.

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Планируемые результаты обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Знать: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

4. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	ак. часов	
	Всего	3 семестр
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	46	46
• лекции	2	2
• практические занятия /в том числе в форме практической подготовки	44	44
• лабораторные занятия /в том числе в форме практической подготовки	-	-
• консультации	-	-
2. Самостоятельная работа студентов, всего	2	2
3. Выполнение курсовой работы (проекта) (при наличии)	-	-
4. Промежуточная аттестация: Экзамен (в семестре 3)	-	-
Учебная нагрузка обучающихся (суммарно)	48	48

5. Примерный тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
II курс 3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Вводные лекции по ФК	Теоретическое обучение 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 2. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 3. Социально-биологические основы физической культуры.	6	ОК 01., ОК 08.
Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы 2. комплексы обще развивающих упражнений с предметами.	2	ОК 01., ОК 08.
Тема 1.3. Кроссовая подготовка	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.	2	ОК 01., ОК 08.
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1. Бег короткие дистанции 60 м., 100 м. на время. 2. Бег на короткие дистанции 400 м.	4	ОК 01., ОК 08.
Тема 1.5. Бег на средние дистанции	Практические занятия 1. Совершенствование техники прыжка в длину. 2. Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.	4	ОК 01., ОК 08.
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Ведение мяча.	Практические занятия 1. Обучить технике ведения мяча правой, левой рукой. 2. Игра «Выбей мяч».	2	ОК 01., ОК 08.
Тема 2.2. Ловля и передача мяча различными способами.	Практические занятия 1. Изучить ловлю мяча: двумя руками, одной рукой. 2. Обучить передачам мяча двумя руками: от груди, сверху, снизу. Ведение мяча.	4	ОК 01., ОК 08.

Тема 2.3. Техника выполнения броска в кольцо с двух шагов, со средней дистанции	Практические занятия	4	ОК 01., ОК 08.
	1. Обучить технике броска в прыжке, с места, после 2-х шагов. 2.Закрепить штрафной бросок.		
Тема 2.4. Игровая подготовка	Практические занятия	2	ОК 01., ОК 08.
	1. Совершенствование игры в баскетбол 5Х5.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Выполнение упражнений на развитие прыгучести	2	
Итого за 3 семестр		32	
II курс 4 семестр			
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	Практические занятия	6	ОК 01., ОК8
	1. Обучить пер. сверху над собой. 2. Обучить пер. сверху, в парах через сетку, над собой. 3. Прием пер. снизу в парах, снизу через сетку.		
Тема 3.2. Подача мяча через сетку.	Практические занятия	6	ОК 01., ОК8
	1. Обучить подаче снизу в парах. 2. Обучить подаче снизу через сетку. 3. Подача мяча через сетку на точность (по зонам).		
Тема 3.3. Атакующие удары	Практические занятия	8	ОК 01., ОК8
	1.Изучить прямой атакующий удар. 2. Изучить удар с переводом и поворотом туловища. 3. Изучить удар с переводом без поворота туловища. 4. Игра в волейбол.		
Тема 3.4. Совершенствование игры в волейбол (взаимодействия игроков передней и задней линии между собой)	Практические занятия	6	ОК 01., ОК8
	1.Совершенствование тактических действий в защите. 2. Совершенствование тактических действий в нападении. 3. Блокирование: одиночное блокирование нападающего удара; блокирование на выносливость.		

Раздел 4. Футбол			
Тема 4.1. Остановка и передача мяча различными способами	Практические занятия 1. Обучить остановкам мяча. 2. Обучить передачам мяча.	6	ОК 01., ОК 08.
Тема 4.2. Командные и защитные действия.	Практические занятия 1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3).	6	ОК 01., ОК 08.
	Практические занятия 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите. 2. Изучение комбинаций. 3 Совершенствование игры в футбол.		
Тема 4.3. Игровая подготовка	Практические занятия 1. Изучение тактики и техники игры в нападении и в защите. 2. Изучение комбинаций. 3 Совершенствование игры в футбол.	6	ОК 01., ОК 08.
	Итого за 4 семестр:	44	
III курс 5 семестр			
Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1. ОФП (Общая физическая подготовка)	Практические занятия 1.Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. 2.Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	4	ОК 01., ОК 08.
	Практические занятия 1.Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.		
Тема 5.2. Кроссовая подготовка	Практические занятия 1.Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.	4	ОК 01., ОК 08.
Тема 5.3. Бег на короткие дистанции	Практические занятия 1. Бег с низкого и среднего старта. 2. Бег с ускорением на отрезках до 30 м.	4	ОК 01., ОК 08.
	Практические занятия 1.Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. 2. Совершенствование технике бега по прямой, по виражу. 3. Совершенствование технике прыжкам в длину.		
Тема 5.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия 1.Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м. 2. Совершенствование технике бега по прямой, по виражу. 3. Совершенствование технике прыжкам в длину.	6	ОК 01., ОК 08.
Раздел 6. Баскетбол			
Тема 6.1 Спортивные игры Баскетбол.	Практические занятия 1.Совершенствование правилам игры в баскетбол. 2. Техники безопасности во время игры. 3. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	6	ОК 01., ОК 08.

Итого за 5 семестр		24	
III курс 6 семестр			
Раздел 7. Волейбол			
Тема 7.1 Техника подачи мяча сверху.	Практические занятия 1. Обучение технике подачи мяча сверху. Броски набивного мяча (1кг.) сверху одной рукой (в стену, в парах, расстояние 10-12м.). 2. Подача на точность (в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины). 3. Техника прямого нападающего удара.	4	ОК 01., ОК 08.
Тема 7.2 Спортивные игры Волейбол	Практические занятия 1. Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. 2. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя. 3. Двусторонняя игра. 4. Совершенствование индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча.	4	ОК 01., ОК 08.
Тема 7.3 Атакующие удары	Практические занятия 1. Прямой атакующий удар. 2. Атакующий удар с задней линии.	2	ОК 01., ОК 08.
Раздел 8. Футбол			
Тема 8.1. Развитие и совершенствование	Практические занятия 1. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча. 2. Тактики игры вратаря, различных тактических действий. 3. Приемы игры в нападении и защите. 4. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.	4	ОК 01., ОК 08.
Тема 8.2.. Спортивные игры Мини-Футбол.	Практические занятия 1. Совершенствование правил игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. 2. Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. 3. Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча,	4	ОК 01., ОК 08.

	защитниками.		
	Итого за 6 семестр:	18	
	Итого	118	

6. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) не предусмотрены.

7. Оценивание результатов обучения и уровня сформированности компетенций

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

Дополнительная литература:

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>
2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>

электронные библиотечные системы (ЭБС) и электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система ZNANIUM <https://znanium.ru/>
2. Электронно-библиотечная система Book.ru - <https://www.book.ru>

9. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

1. Лицензионное программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Desktop School ALNG LicSARk MVL;
2. Indigo – система программ для создания и проведения компьютерного тестирования знаний.

2. Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

1. NVDA (программа для лиц со слабым зрением, помогает работать с компьютером);
2. Google Chrome – Браузер;
3. Adobe Acrobat Reader DC – ПО для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF;
4. 7-zip – свободный файловый архиватор.

3. Информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс»
2. Справочная правовая система «Гарант»

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

10. Материально–техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.

Рабочее место преподавателя (стол, стул), рабочие места обучающихся, доска для написания мелом, сплит-система и учебно-наглядные пособия.

Технические средства обучения (ноутбук преподавателя – 1 шт., лицензионное ПО); сеть Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду организации.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Рабочее место преподавателя (стол, стул), рабочие места обучающихся, доска для написания мелом, 11 персональных компьютеров, сплит-система.

Спортивный зал для проведения практических занятий со следующим оборудованием: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки с сеткой, цифровым табло, гимнастические скамейки, скамейки, шведские стенки, инвентарная комната с дополнительным инвентарем: гири, мячи для баскетбола, волейбола, скакалки, гимнастические коврики, маты.