

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Болдырев Антон Сергеевич
 Должность: Директор
 Дата подписания: 24.02.2026 17:31:59
 Уникальный программный ключ:
 9c542731014dd7196f5752b7fa57c524495323a0



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 личная подпись

А.С. Болдырев
 инициалы,
 фамилия

«29» января 2026 г.

Физическая культура

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за ЦМК **ЦМК "Физическая культура"**

Учебный план 090208-1-11-25.plx
 09.02.08 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СИСТЕМЫ

Квалификация **Техник по интеллектуальным интегрированным системам**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 112
 в том числе:
 аудиторные занятия 112
 Форма контроля Зачет-1,2,3 семестр, Зачёт с оценкой -4 семестр

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	15 5/6		20 2/6		11 5/6		8 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практическое	3	3	3	34	2	2	2	2	1	1
	0	0	4		4	4	4	4	1	1
Итого ауд.	3	3	3	34	2	2	2	2	1	1
	0	0	4		4	4	4	4	1	1
Контактная работа	3	3	3	34	2	2	2	2	1	1
	0	0	4		4	4	4	4	1	1
Итого	3	3	3	34	2	2	2	2	1	1
	0	0	4		4	4	4	4	2	2

ФИО

Рабочая программа составлена:

Преподаватель	_____	Гриненко А.А.
Преподаватель	_____	Панченко Е.В.
Преподаватель	_____	Бакушин А.М.
Преподаватель	_____	Кожевников А.С.

Рецензент(ы):

Начальник ОИТ «Красный гидропресс»	_____	Пирожков С.С.
Директор ООО "КадСис"	_____	Шкуркин Д.В.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС

СПО:
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 09.02.08 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СИСТЕМЫ (приказ Минпросвещения России от 12.12.2022 г. № 1095)

составлена на основании учебного плана:

09.02.08 ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ИНТЕГРИРОВАННЫЕ СИСТЕМЫ утвержденного учёным советом вуза от 29.01.2026 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании ЦМК
"Физическая культура"

Протокол от 22.01.2026 г. № 6

Срок действия программы: 2026-2028 уч.г.

Председатель ЦМК "Физическая культура" _____

Киселев Виталий Афанасьевич

Председатель ЦМК, ответственной за реализацию ОПОП _____

Андриян Оксана Вячеславовна

Визирование РП для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» проанализирована и признана актуальной для исполнения в ____
2026-2027 учебном году.

Протокол заседания ЦМК «Физическая культура» от ____ **г. №** ____

Председатель ЦМК

Киселев Виталий Афанасьевич

____ г. № ____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Область применения рабочей программы:
1.2	Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		СГ
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.2	Психология общения	
2.1.3	Основы философии	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Демонстрационный экзамен	
2.2.2	Защита дипломной работы	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
3.1.2	Основы здорового образа жизни;
3.1.3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
3.1.4	Средства профилактики перенапряжения
3.2	Уметь:
3.2.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
3.2.2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
3.2.3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x200 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; выполнение контрольных нормативов /Пр/	1	8	ОК 08	Л1.1 Л1.3Л2.2	0	

1.2	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x200 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; выполнение контрольных нормативов /Пр/	1	8	ОК 08	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики /Пр/	1	4	ОК 08	Л1.1Л2.1	0	
2.2	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики /Зачёт/	1	10	ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.2	0	
	Раздел 3. Спортивные игры						

3.1	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации /Пр/	2	16	ОК 08	Л1.1	0	
3.2	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации /Зачёт/	2	18	ОК 08	Л1.1	0	
	Раздел 4. ОФП						
4.1	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей. Комплексное развитие физических качеств. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность. /Зачёт/	3	24	ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3	0	

4.2	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей способностей. Комплексное развитие физических качеств. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических качеств методом круговой тренировки. Совершенствование физических качеств через игровую деятельность. /Пр/	4	6	ОК 08	Л1.1Л2.1 Л2.3	0	
Раздел 5. ППФП							
5.1	Развитие профессионально значимых физических качеств. Производственная гимнастика. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Пр/	4	6	ОК 08	Л1.1	0	
5.2	Развитие профессионально значимых физических качеств. Производственная гимнастика. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». /Пр/	4	6	ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3	0	
5.3	Развитие профессионально значимых физических качеств. Производственная гимнастика. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Совершенствование профессионально значимых физических качеств. Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». / ЗачётСОц /	4	6	ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

5.1. Контрольные вопросы и задания

электронный вид ФОС прикрепляется в приложении

5.2. Темы письменных работ

электронный вид ФОС прикрепляется в приложении

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

электронный вид ФОС прикрепляется в приложении

5.4. Перечень видов оценочных средств

электронный вид ФОС прикрепляется в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Быченков С. В., Везеницын О. В.	Физическая культура: Учебное пособие для СПО http://www.iprbookshop.ru/77006.html	Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2024	ЭБС

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.2	Быченков, С. В.	Атлетическая гимнастика для студентов: учебно-методическое пособие https://www.iprbookshop.ru/142062.html	Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025	ЭБС
Л1.3	Быченков, С. В., Крыжановский, С. Ю.	Легкая атлетика: учебное пособие https://www.iprbookshop.ru/142078.html	Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024	ЭБС

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Даниярова, Н. Н.	Методики обследования физического развития и функциональной подготовленности в физической культуре и спорте: учебное пособие https://www.iprbookshop.ru/134532.html	Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024	ЭБС
Л2.2	Шипов, Н. А., Трофимов, А. В., Авдеева, С. Н., Буриков, А. В.	Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие https://www.iprbookshop.ru/142110.html	Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024	ЭБС
Л2.3	Жарский, Р. В., Кучеров, Е. В.	Физическая культура. Организация и проведение спортивных мероприятий: методические указания https://www.iprbookshop.ru/152710.html	Москва: Издательский Дом МИСиС, 2024	ЭБС

6.2.1 Перечень программного обеспечения

-

6.2.2 Перечень информационных справочных систем

6.2.2.1	https://ntb.donstu.ru/
6.2.2.2	https://intuit.ru/
6.2.2.3	http://www.consultant.ru
6.2.2.4	http://www.garant.ru
6.2.2.5	https://do.skif.donstu.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех занятий по дисциплине, предусмотренных учебным планом и содержанием РПД. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения согласно требованиям ФГОС, в т.ч.:	
7.1	в том числе, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, секционных спортивных занятий, физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.
7.2	Универсальный спортивный зал. Тренажерный зал Тренировочный зал, баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
7.3	оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
7.4	Полоса препятствий

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания прилагаются в электронном виде
--