

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Александрович

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 08.06.2026 13:22:10

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Пятигорский институт (филиал) СКФУ

Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Пятигорского института
(филиал) СКФУ

В.А. Фурсов

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

Специальность 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Форма обучения очная

2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

1. Хлебников В.Н., преподаватель колледжа Пятигорского института (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

2. _____

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

3. _____

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 8.

Цель дисциплины «Физическая культура»: сформировать у обучающихся знания и умения в области Физической культуры, навыки их применения в практической профессиональной деятельности. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций в соответствии с ФГОС ОК 04; ОК 06; ОК 07; ОК 8..

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; Находить способы разных видов решений; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских 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;	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	160
в т.ч.:	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6,7 семестрах, зачета с оценкой в 8 семестре	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов.	Общие положения профессионально – прикладной физической подготовки.	4	ОК 04,06,07,08
	Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	4	
Раздел 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	42	ОК 04,06,07,08
	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	4	
	Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках.	4	
Тема 1. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.	Эстафетный бег. Техника метания.	4	ОК 04,06,07,08
	Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	6	
	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	6	
	3 семестр – зачет.	32	
Тема 1.1 Встречная эстафета, совершенствование техники метания мяча.	Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	4	ОК 04,06,07,08
	Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	4	
	Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	4	
	Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической	6	

	подготовки.		
Раздел 3. Гимнастика.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	22	
Тема 1.2.	Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	4	ОК 04,06,07,08
	Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Подтягивание, отжимание.	4	
Тема 1.3. Подтягивание. акробатические упражнения.	Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	4	ОК 04,06,07,08
	Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	4	ОК 04,06,07,08
	4 семестр – зачет.	34	
Тема 1.4. упражнения физкультпаузы и физкультминутки. Раздел 4. Баскетбол	Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.	6	ОК 04,06,07,08
	Содержание учебного материала. Практические занятия.	32	ОК 04,06,07,08
	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	6	
Тема 1.5. Введение мяча, броски, учебная игра.	Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.	6	ОК 04,06,07,08
	Броски в кольцо. Введения мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.	4	ОК 04,06,07,08
	5 семестр - зачет	22	
Тема 2. Учебная игра в баскетбол, ведение мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	4	ОК 04,06,07,08
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	6	ОК 04,06,07,08

	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	6	
Раздел 5. Волейбол.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	32	
Тема 2.1. Обучение технике волейбола, стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	4	ОК 04,06,07,08
	Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	6	
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Подача прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.	6	
	6 семестр - зачет	32	
Тема 2.2. Атакующие удары, тактика игры, прием и передача мяча.	Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	6	ОК 04,06,07,08
	Атакующие удары по ходу из 4,3,2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	6	ОК 04,06,07,08
	Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	6	
Раздел 6. Футбол.	Содержание учебного материала. Практические занятия.	28	
Тема 2.3. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.	4	ОК 04,06,07,08
	7 семестр - зачет	24	ОК 04,06,07,08
	Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	6	
Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая	Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат».	4	ОК 04,06,07,08

подготовка	Двусторонняя учебная игра.		
	Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2	ОК 04,06,07,08
	Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	2	
	8 семестр – форма промежуточной аттестации зачет с оценкой.	22	
	всего	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивный зал

Спортивный инвентарь, тренажеры

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Физическая культура Ф.И. Собянин 2022г.

3.2.2. Основные электронные издания

1. <https://urait.ru/bcode/509563> Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам 2022г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: Находить способы разных видов решений; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,	Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.	тестирование, зачет, зачет с оценкой.

формирования здорового образа;		
Умения: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.	Оценка результатов выполнения практических работ, Экспертное наблюдение за ходом выполнения. Практических работ, зачет, диф.зачет.