

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского

федерального университета

Дата подписания: 27.05.2025 15:45:03

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
Т.А. Шебзухова

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины

СГ.04 Физическая культура

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

Специальность	09.02.01	Компьютерные системы и комплексы
	код	наименование специальности

Форма обучения	очная
	очная, заочная, очно-заочная

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и среды 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	162
в т.ч. в форме практической подготовки	162
в т.ч.:	
Промежуточная аттестация	-

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
1	2	3	4
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.	30	
Тема 2.3. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.	6	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	162	

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.