

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чикатуева Любовь Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 17.09.2025 10:19:38
Уникальный программный идентификатор:
b5e0b395ea5dbf46f7da8c0311036f2c024edc8e

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»**

Филиал в г. Черкесске Карачаево-Черкесской республики

Одобрено на заседании ЦК
«Общеобразовательной подготовки и
информационных технологий»
Протокол № 8 от 15.04. 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала «РГЭУ (РИНХ)»
д.э.н., профессор
_____ Л.А. Чикатуева

Председатель ЦК _____ И.В. Курачинова «15» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 Физическая культура

по специальности:

**09.02.07 Информационные системы и программирование
для набора 2025 года**

Разработчик: Заикин Александр Викторович, преподаватель филиала «РГЭУ (РИНХ)»

г. Черкесск, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 12 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 1547 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 декабря 2016 г. № 44936).

Организация-разработчик: филиал «РГЭУ (РИНХ)» в г. Черкесске Карачаево-Черкесской Республики

Разработчик: Заикин Александр Викторович, преподаватель филиала «РГЭУ (РИНХ)»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих учебных дисциплин программы, подготовки специалистов среднего звена по специальностям 09.02.07. Информационные системы и программирование.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала,

последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:*

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:*

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

•личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию, двигательной активности, физической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований экономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

•предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
в том числе:	
практические работы	76
теоретическое обучение	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	2
в том числе:	
Индивидуальный проект	-
Консультации	-
Итоговая аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы		2	2
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	Практическое занятие №1 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения	Практическое занятие №2 биомеханические основы техники бега: техника низкого старта; старты и стартовые ускорения. Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок	Практическое занятие №3 техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в высоту и длину с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	Практическое занятие №4 специальные упражнения: способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	2	

	Практические занятия №5 выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	4	
Раздел 3 Гимнастика		20	
Тема 3.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	Практические занятия №6 «Становись!», "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайся!" и др. Повороты на месте. Выполнение размыкания по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	2	
	Практические занятия №7 Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).	2	
	Практические занятия №8 Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.	2	
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	Практические занятия №9 Изучение основных положений рук, ног, терминологии. Проведение с группой общеразвивающие упражнению, комплекс ОРУ.	2	
	Практическое занятие №10 составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	2	
Тема 3.3 Техника акробатических упражнений.	Практические занятия №11 Выполнение акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат;	2	
	Практические занятия №12 Изучение и соблюдение техники безопасности при выполнении акробатических	2	

	упражнений. составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.		
Тема 3.4 Техника опорного прыжка	Практические занятия №13 разбег, наскок, отталкивание, приземление; подводящие и специальные упражнения; правила техники безопасности; уметь страховать партнера	2	
Тема 3.5 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов	Практические занятия №14 проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	4	
II семестр			
Раздел 4. Баскетбол		18	
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Практическое занятие №15 Изучение техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
Тема 4.2 Передачи мяча	Практические занятия №16 Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу	2	
Тема 4.3 Ведение мяча	Практическое занятие №17 Выполнение передачи мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком» Выполнение передачи одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	2	
	Практические занятия №18 Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; с изменением высоты отскока; Выполнение обводки соперника с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча	2	
Тема 4.4 Техника штрафных бросков	Практические занятия №19 Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	2	

Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия №20 Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков); командные действия (позиционное и стремительное нападение).	2	
Тема 4.6 Основы методов судейства и тактики игры	Практическое занятие №21 Тактика игры; Правила судейства	2	
Тема 4.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	Практические занятия №22 Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила	2	
Тема 4.8 Контрольные занятия	Практическое занятие №23 Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	
Раздел 5. Волейбол		26	
Тема 5.1 Стойки игрока и перемещения	Практическое занятие № 24 Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2	
Тема 5.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	Практические занятия №25 Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	
Тема 5.3 Нижняя прямая и боковая подача	Практические занятия №26 Совершенствование техники нижней подачи мяча, прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
	Практическое занятие №27 Совершенствование техники боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	
Тема 5.4 Верхняя прямая подача	Практическое занятие №28 Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Совершенствование техники подачи	2	

Тема 5.5 Тактика игры в защите и нападении	Практическое занятие №29 Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом);	2	
	Практическое занятие №30 Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом);	2	
	Практическое занятие №31 Знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	2	
	Практическое занятие №32 Выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований	2	
Тема 5.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства	Практическое занятие №33 Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	2	
Тема 5.7 Контрольные занятия	Практическое занятие №34 Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие №35 Выполнение приема мяча снизу и сверху, верхняя прямая подача	2	
	Практическое занятие №36 Верхняя подача	2	
Самостоятельная работа написание докладов и рефератов		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, бруссы, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 03.12.2019). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.
2. Физическая культура : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 25.11.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
3. Шамрай, С.Д. Физическая культура : [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 26.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : [16+] / Д.С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> (дата обращения:

- 25.11.2019). – ISBN 978-5-4475-3732-6. – DOI 10.23681/274977. – Текст : электронный.
2. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа по подписке: URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (дата обращения: 03.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.

Интернет - ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Результат выполнения Практическое занятие № 1 №2 №3 №4, 26,27,28,29,33,34,36,37 Самостоятельная работа обучающихся №1: №2 ,11,12
– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Самостоятельная работа обучающихся №1: 9, №3,17: Практическое занятие № 5,23,24,32,47,49
– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Практическое занятие № 8, 9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,25,40,41,42, 43,44,45,46,50,5152,53,54,55,56 Самостоятельная работа обучающихся №4,16,19
– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Результат выполнения Лекция 1 Практические занятия:23,24
– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Результат выполнения Лекция 1 Практические занятия:23,24