

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чикатуева Любовь Анатольевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 17.09.2025 10:13:41
Уникальный 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.

Председатель ЦК _____ И.В. Курачинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала «РГЭУ (РИНХ)»

д.э.н., профессор

_____ Л.А. Чикатуева

«15» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

по специальности:

**09.02.07 Информационные системы и программирование
для набора 2023 года**

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

г. Черкесск, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	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)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Общий объем программы 172 часа, в том числе:

Объем программы во взаимодействии с преподавателем 130 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Общий объем программы (всего)	172
Объем программы во взаимодействии с преподавателем (всего)	130
в том числе:	
практические занятия	130
теоретические занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			2	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социально-культурное развитие личности	Содержание учебного материала			
	практические занятия 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
Раздел 2. Легкая атлетика				ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		26	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			
	практические занятия		8	
	1	Техника безопасности, техника беговых упражнений		
	2	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	3	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
4	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив			
Тема 2.2.	практические занятия		8	
	5	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		

Бег на длинные дистанции	6	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	7	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	8	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	9	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с места, с разбега	Практические занятия		10	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	10	Ознакомление с техникой прыжка.		
	11	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	12	Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении.		
	13	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	14	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	15	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
Раздел 3. Гимнастика			26	
Тема 3.1. Строевые упражнения	Практические занятия		8	
	16	«Строевые упражнения» Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала.		
	17	«Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.		
	18	Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу.		
	19	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.		

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Практические занятия		8				
	20	Техника «Общеразвивающих упражнений».					
	21	Раздельный способ проведения ОРУ.					
	22	Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.					
	23	Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы.					
	24	Упражнения сидя и лежа.					
Тема 3.3. Техника акробатических упражнений	Практические занятия		10	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8			
	25	Техника акробатических упражнений.					
	26	Выполнение комплекса акробатических упражнений.					
	27	Совершенствование техники акробатических упражнений.					
Раздел 4. Спортивные игры (Баскетбол)			18				
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Практические занятия		2		ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8		
	28	Изучение техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).					
Тема 4.2 Передачи мяча	Практические занятия		2			ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	
	29	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу					
Тема 4.3 Ведение мяча	Практические занятия		2				ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	30	Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; с изменением высоты отскока;					
	31	Выполнение обводки соперника с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча					

Тема 4.4 Техника штрафных бросков	Практические занятия		2	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	32	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		
Тема 4.5 Тактика игры в защите и нападении	Практические занятия		2	
	33	Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);		
	34	Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков);командные действия (позиционное и стремительное нападение).		
Тема 4.6 Основы методов судейства и тактики игры	Практические занятия		2	
	35	Тактика игры. Правила судейства		
Тема 4.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	Практические занятия		2	
	36	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость ,прыгучесть, сила		
	37	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила		
Тема 4.8 Контрольные занятия	Практические занятия		2	
	38	Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
Тема 4.9. Двусторонняя игра	Практические занятия		2	
	39	Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Двусторонняя игра		
Раздел 5.Спортивные игры (Волейбол)			28	
Тема 5.1.	Практическое занятие		10	

Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	40	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
	41	Техника передачи мяча сверху двумя руками.		
	42	Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
	43	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.		
Тема 5.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие		8	
44	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			
45	Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.			
46	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.			
Тема 5.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практические занятия		8	
47	Ознакомление с техникой подачи мяча. Техника подачи мяча.			
48	Техника подачи мяча.			
49	Совершенствование техники подачи мяча.			
Тема 5.4. Двусторонняя игра	Практические занятия		2	
50	Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Двусторонняя игра.			
Раздел 6. Общая физическая подготовка			30	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия		16	
51	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.			
53	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.			
54	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера			
55	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений			

	56	Совершенствование техники выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
	57	Совершенствование техники выполнения скоростно-силовых упражнений		
Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		14	
	58	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.		
	59	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств		
	60	Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития двигательных способностей.		
	61	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
ВСЕГО:			160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомер, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading>. - Текст: электронный.

2. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> . – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст : электронный.

3. Коровин С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – Текст : электронный.

4. Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П. Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121371.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/121371>

Дополнительная литература

1. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2021. — 72 с. — ISBN 978-5-00047-620-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова [и др.] ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-4263-1033-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122483.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет - ресурсы

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	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
знать:	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Результат выполнения Лекция 1,2, Практические занятия:23,24
основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Результат выполнения Лекция 1,2, Практические занятия:23,24