

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю
Декан социально-психологического
факультета
_____ Т.В. Поштарева
«15» мая 2026г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома
Направленность (профиль) программы Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома
Квалификация выпускника Техник
Форма обучения ОЧНО, ЗАОЧНАЯ
Год начала подготовки 2026

Разработана
преподаватель кафедры социально-
гуманитарных дисциплин
_____ Н.А. Панкова

Согласована
зав. кафедрой СТ
_____ Т.В. Вергун

Рекомендована
на заседании кафедры социально-
гуманитарных дисциплин
от «15» мая 2026г.
протокол №13
Зав. кафедрой _____ Е.В. Смирнова

Одобрена
на заседании учебно-методической
комиссии социально-психологического
факультета
от «15» мая 2026г.
протокол № 9
Председатель УМК _____ Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины
 2. Место дисциплины в структуре ОПОП
 3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины
 4. Объем дисциплины и виды учебной работы
 5. Содержание и структура дисциплины
 - 5.1. Содержание дисциплины
 - 5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)
 - 5.3. Практические занятия и семинары
 - 5.4. Лабораторная работа
 - 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины
 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Программное обеспечение
 - 6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы
 7. Материально техническое обеспечение дисциплины
 8. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья
- Дополнения и изменения к рабочей программе

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Физическая культура» (ОДБ.09) относится к обязательной части общеобразовательных дисциплин (социально-экономический профиль) и находится в логической и структурно-методической связи с другими дисциплинами.

Предметная область дисциплины - «Физическая культура».

Дисциплина «Физическая культура» осваивается на базовом уровне.

Межпредметные связи: основы безопасности и защиты Родины, физическая культура (СГ.04), безопасность жизнедеятельности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

а) личностных:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

б) метапредметных:

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей.

в) предметных:

- умение 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);

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

- положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины 78 академических часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	74	32	42
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	74	32	42
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-
Промежуточная аттестация	4	2	2
Форма промежуточной аттестации		зачет	диф. зачет
Общая объем (в часах)	78	34	44

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	8	4	4
В том числе:			
Практические занятия (ПЗ)	8	4	4
Самостоятельная работа (всего)	66	28	38
Промежуточная аттестация	4	2	2
Форма промежуточной аттестации		зачет	диф. зачет
Общая объем (в часах)	78	34	44

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
1 Семестр		

1.	Легкая атлетика	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 м Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Бег на результат. Тест Купера 12 минутный бег Оценка техники и прыжок на результат в длину с места Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель
2.	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Построение и перестроения (из одной шеренги, колонны) на месте и в движении. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками). Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот в сторону (Колесо). Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов
2 Семестр		
3.	Волейбол	Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Упражнения с мячом в парах. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками над собой Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Упражнения с мячом в движении. Упражнения с мячом в парах через сетку. Передача мяча в парах, тройках (контроль). Групповые упражнения Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Нападающий удар Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра (контроль)
4.	Баскетбол	Техника безопасности при проведении занятий баскетболом. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Броски мяча в прыжке Броски мяча из различных исходных положений Броски мяча после ведения два шага Штрафной бросок (контроль) Перехват мяча Техника выполнения защитных действий Учебная игра

5.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Удары с лета. Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетящего мяча. Обработка и передача мяча. Удары по мячу Дриблинг Игра в пас Действия в нападении Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых Действия в защите Учебная игра по правилам (Контроль)
----	--------	--

5.2. Структура дисциплины (тематическое планирование)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ (С)	СР
1 Семестр				
1	Легкая атлетика	18	18	-
2	Гимнастика	14	14	-
Промежуточная аттестация		2		
Итого		34	34	-
2 Семестр				
3	Волейбол	16	16	-
4	Баскетбол	14	14	-
5	Футбол	12	12	-
Промежуточная аттестация		2		
Итого		44	44	-
Общий объем, час		78	78	-

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов		
		Всего часов	ПЗ (С)	СР
1 Семестр				
1	Легкая атлетика.	18	2	16
2	Гимнастика	14	2	12
Промежуточная аттестация		2		
Итого		34	4	28
2 Семестр				
3	Волейбол	14	2	12
4	Баскетбол	16	2	14
5	Футбол	12	-	12
Промежуточная аттестация		2		
Итого		44	4	38
Общий объем, час		78	8	66

5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид (ПЗ, С)	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов ОФО	Кол-во часов ЗФО
1 Семестр					
1	1	ПЗ	Легкая атлетика	18	2

2	2	ПЗ	Гимнастика	14	2
Итого				32	4
2 Семестр					
3	3	ПЗ	Волейбол	16	2
4	4	ПЗ	Баскетбол	14	2
5	5	ПЗ	Футбол	12	-
Итого				42	4

5.4. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены)

5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

Заочная форма обучения

№ п/п	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
1 Семестр			
1	1	Легкая атлетика.	16
2	2	Гимнастика	12
Итого			28
2 Семестр			
3	3	Волейбол	12
4	4	Баскетбол	14
5	5	Футбол	12
Итого			38

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2202346>

6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585867>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2227930>



6.3. Программное обеспечение

- Microsoft Windows
- Microsoft Office Professional Plus 2019
- Консультант-Плюс
- Google Chrome или Яндекс.Браузер

6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

Цифровой образовательный ресурс IPR SMART - <https://www.iprbookshop.ru/>

Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт- <https://www.gto.ru/>

Научная электронная библиотека - <http://www.elibrary.ru/>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

Национальная Электронная Библиотека (НЭБ) – <https://rusneb.ru>

Образовательная платформа ЮРАЙТ - <https://urait.ru/>

Электронная библиотечная система «СКСИ» - <https://www.sksi.ru/Environment/EbsSksi>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения практических занятий – спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- для текущего контроля успеваемости - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- для промежуточной аттестации - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 и ФОП.