

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



Утверждаю  
Декан СПФ

Т.В. Поштарева

«23» мая 2022 г.


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование  
Квалификация выпускника Разработчик веб и мультимедийных приложений  
Форма обучения очная, заочная

Год начала подготовки – 2021

Разработана  
ст.преподаватель кафедры социально-  
гуманитарных дисциплин

 О.В. Данильченко


Согласована

Зав. выпускающей кафедрой  
 Ж.В. Игнатенко

Рекомендована  
на заседании кафедры СГД  
от «23» мая 2022 г.

протокол № 11  
Зав. кафедрой  Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии СПФ  
от «23» мая 2022 г.

протокол № 9  
Председатель УМК  
 Т.В. Поштарева

Ставрополь 2022 г.

## Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	3
3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание и структура дисциплины	4
5.1. Содержание дисциплины	4
5.2. Структура дисциплины	4
5.3. Практические занятия и семинары	6
5.4. Лабораторная работа	8
5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины	8
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	8
6.1. Основная литература	8
6.2. Дополнительная литература	8
6.3. Программное обеспечение	8
6.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы	9
7. Материально техническое обеспечение дисциплины	9
8. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья	9

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Целями** освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- 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.

**Задачами** дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

Дисциплина «Физическая культура» (ОДБ.05) к обязательной части (базовый уровень) цикла общеобразовательных дисциплин (технологический профиль) ООП и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Уровень освоения учебной дисциплины «Физическая культура» - базовый.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы основного (общего) образования по физической культуре.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

а) *личностных*:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

б) *метапредметных*:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

в) предметных:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **В результате освоения дисциплины студент:**

1) *научится:*

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

2) *получит возможность научиться:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации спортивного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

#### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

**Общий объем дисциплины – 118 академических часов.**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		1	2
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	118	52	66
В том числе:			
Лекции, уроки			
Практические занятия (ПЗ)	118	52	66
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>			
В том числе:			
Курсовой проект (работа)			
Расчетно-графические работы			
Реферат			
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям, текущему контролю)			
Вид промежуточной аттестации (зачет, Диф. зачет)		зачет	Диф. зачет
Общая объем(в часах)	118	52	66

#### **5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **5.1. Содержание дисциплины**

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
I Семестр		
1.	Научно-методические основы формирования	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО

	физической культуры личности	Физическая культура в профессиональной деятельности
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Техника бега по пересеченной местности Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши Техника бега на короткие дистанции Бег на дистанции 60-100 м Правила соревнований по кроссу Бег на результат. Тест К.Купера 12 минутный бег Эстафеты. Техника эстафетного бега в целом Передача эстафеты с различной скоростью. Контроль Оценка техники и прыжок на результат в длину Челночный бег. Контроль Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель Метания мяча в вертикальную цель - контроль
3.	Гимнастика	Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения Построение и перестроения Передвижения Размыкания и смыкания Кувырки вперед и назад Длинный кувырок Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков Стойка на лопатках Стойка на руках Стойка на голове Переворот вперед с опорой головой и руками Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов Подъем туловища. Контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контроль
2 Семестр		
4.	Волейбол	ТБ. Упражнения с мячом в парах через сетку Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки Прием мяча снизу двумя руками от сетки (контроль) Передача мяча снизу двумя руками Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара Прием снизу двумя руками Упражнения в движении Упражнения с мячом в парах через сетку Игровые взаимодействия Групповые упражнения Одиночное блокирование Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача Нападающий удар Нападающий удар с переводом Индивидуальные действия в нападении Индивидуальные действия в защите Групповые действия в нападении Групповые действия в защите Учебная игра (контроль)
5.	Баскетбол	ТБ. 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 одной рукой Перехват мяча Тактика свободного нападения Техника выполнения защитных действий Штрафной бросок одной рукой – контроль Изучение жестов судьи в баскетболе Учебная игра
6.	Футбол	Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом Повороты с мячом и вытеснение игрока Высокие мячи Удары с лета Владение мячом и отбор мяча Остановка высоколетающего мяча Обработка и передача мяча Контроль мяча с помощью ног 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)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов				
		Всего часов	Л	ПЗ (С)	ЛР	СР
1 Семестр						
1	Легкая атлетика.	26		26		
2	Гимнастика	26		26		
Всего		52		52		
2 Семестр						
3	Волейбол	22		22		
4	Баскетбол	22		22		
5	Футбол	22		22		
Всего		66		66		
Общий объем, час		118		118		

### 5.3. Практические занятия и семинары

№ п/п	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
1.	1	Легкая атлетика. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30, 60м. Прыжок в длину с места	2
2.	1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100, 200 м	2
3.	1	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400, 800 м	2
4.	1	Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности. Бег 500 м - девушки, 1000м – юноши	2
5.	1	Легкая атлетика. Техника метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	2
6.	1	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	2
7.	1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100, 200 м	2
8.	1	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400, 800 м	2
9.	1	Легкая атлетика. Тест Купера 12 минутный бег	2
10.	1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60. Челночный бег. Прыжок в длину с места	2
11.	1	Легкая атлетика. Оценка техники и прыжок на результат в длину с	2

		места. Бег на результат 100м	
12.	1	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 400, 800 м	2
13.	1	Легкая атлетика. Техника бега по пересеченной местности. Бег 500 м - девушки, 1000м –юноши	2
14.	2	Гимнастика. Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	2
15.	2	Гимнастика. Строевые упражнения. Построение и перестроения (из одной шеренги, колонны) на месте и в движении.	2
16.	2	Гимнастика. Строевые упражнения. Построение и перестроения (из одной шеренги, колонны) на месте и в движении	2
17.	2	Гимнастика. Акробатические упражнения (группировки, кувырки вперед и назад).	2
18.	2	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад из различных исходных положений, длинный кувырок).	2
19.	2	Гимнастика. Акробатические упражнения (длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками).	2
20.	2	Гимнастика. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	2
21.	2	Гимнастика. Акробатические упражнения. Стойка на руках.	2
22.	2	Гимнастика. Акробатические упражнения. Стойка на голове.	2
23.	2	Гимнастика. Акробатические упражнения. Переворот в сторону (Колесо).	2
24.	2	Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков и стоек.	2
25.	2	Гимнастика. Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов	2
26.	2	Гимнастика. Совершенствование техники выполнения кувырков, стоек и переворотов	2
27.	3	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий волейболом. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками над собой	2
28.	3	Волейбол. Передача мяча сверху (снизу) двумя руками над собой.	2
29.	3	Волейбол. Передача мяча сверху, снизу в парах	2
30.	3	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
31.	3	Волейбол. Обучение технике подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Учебная игра.	2
32.	3	Волейбол. Продолжение обучения подаче мяча. Совершенствование приема, передачи мяча. Учебная игра.	2
33.	3	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра.	2
34.	3	Волейбол. Индивидуальные действия в нападении.	2
35.	3	Волейбол. Групповые действия в нападении.	2
36.	3	Волейбол. Индивидуальные действия в защите	2
37.	3	Волейбол. Групповые действия в защите	2
38.	4	Баскетбол. Техника безопасности при проведении занятий баскетболом. Стойки, передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча (летающего на средней высоте, высоко, низко, после отскока).	2
39.	4	Баскетбол. Техника игры (обучение): прием, передача двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу, сбоку, от плеча.	2
40.	4	Баскетбол. Ведение мяча с различной высотой отскока.	2
41.	4	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2
42.	4	Баскетбол. Броски мяча по кольцу	2
43.	4	Баскетбол. Броски мяча по кольцу	2
44.	4	Баскетбол. Тактика выполнения защитных действий	2
45.	4	Баскетбол. Штрафной бросок.	2
46.	4	Баскетбол. Техника выполнения защитных действий. Перехват мяча.	2
47.	4	Баскетбол. Техника выполнения защитных действий: вырывание, выбивание мяча	2
48.	4	Баскетбол. Штрафной бросок	2
49.	5	Футбол. Техника безопасности при проведении занятий футболом. Бег различными способами. Прыжки. Остановки. Повороты.	2

50.	5	Футбол. Обучение ведению мяча различными способами.	2
51.	5	Футбол. Обучение остановкам мяча (прием катящихся мячей подошвой, внутренней стороной стопы; подъемом, бедром, внешней стороной стопы).	2
52.	5	Футбол. Владение мячом и отбор мяча(обманные движения, финты).	2
53.	5	Футбол. Дриблинг	2
54.	5	Футбол. Передачи мяча	2
55.	5	Футбол. Действия в нападении. Командные тактические действия	2
56.	5	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
57.	5	Футбол. Розыгрыш угловых	2
58.	5	Футбол. Дриблинг	2
59.	5	Футбол. Действия в нападении. Командные тактические действия	2
Итого			118

**5.4. Лабораторные работы** (не предусмотрено)

**5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины**(не предусмотрено)

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура 10-11классы / Г. И. Погадаев. – 7-е изд., стер. – Москва : Дрофа, 2020. – 288с. – ISBN 978-5-358-24384-2. – Текст : непосредственный.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с.— (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

Библиотечно-информационный  
центр Северо-Кавказского  
социального института

### **6.3. Программное обеспечение**

Microsoft Windows,  
Microsoft Office или Яндекс 360,  
Google Chrome или Яндекс.Браузер.

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

#### **Информационные справочные системы**

1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

#### **Поисковые системы**

Поисковая система Яндекс - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Rambler - <https://www.rambler.ru/>

#### **Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/>

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Спортивный комплекс:**

Спортивный зал;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Основное оборудование и технические средства обучения: Футбольное поле, беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, площадка для мини футбола с воротами, площадка для гиревого спорта, площадка для игры в волейбол с двумя металлическими ставками, волейбольная сетка, площадка для бадминтона, полоса препятствий, спортивный инвентарь.

### **Помещения для самостоятельной работы:**

Спортивный клуб и секции

Основное оборудование и технические средства обучения: Футбольное поле, беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, площадка для мини футбола с воротами, площадка для гиревого спорта, площадка для игры в волейбол с двумя металлическими ставками, волейбольная сетка, площадка для бадминтона, полоса препятствий, спортивный инвентарь.



## **8. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Институт обеспечивает проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе.

3. В лекционных материалах отражаются методики построения моделей физкультурно-спортивной деятельности для решения проблем со снижением или ограничением двигательной активности обучающихся с ОВЗ, основывающиеся на использовании соответствующих методик.

4. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

5. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе;

- лекционные занятия по тематике здоровьесберегающих технологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

7. Для прохождения обучения по данной адаптированной программе должны быть представлены в Центр Здоровья следующие документы:

- заявление студента (либо законного представителя);

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии медицинского учреждения (далее - ПМПК). В заключении ПМПК должно быть указано: рекомендуемая учебная нагрузка на обучающегося (количество дней в неделю, часов в день); оборудование технических условий (при необходимости); сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости); организация психолого-педагогического сопровождения обучающегося с указанием специалистов (при необходимости).

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.