

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**
СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
 М.А. Малеева
« 19 » 02 2026г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности **09.02.12** Техническая эксплуатация и сопровождение
информационных систем

Черкесск 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем, направление подготовки – (09.06.06) Информатика и вычислительная техника

Организация-разработчик: СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»


Разработчики:

Тунгия Л.А. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Маркина Г.М. - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Общеобразовательные дисциплины»

от «06» 02 2026г. протокол № 6

Руководитель образовательной программы  Л.А. Черных

Рекомендована методическим советом колледжа

от «20» 02 2026г. протокол № 3

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.12 Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.ПК 1.1

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04; ОК 08	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
ПК 1.1. Осуществлять сбор данных для выявления требований к типовой информационной системе в соответствии с техническим заданием	– Осуществлять коммуникации с заинтересованными сторонами в рамках технической поддержки процессов создания (модификации) и сопровождения ИС Разрабатывать документы, необходимые для технической поддержки процессов создания (модификации) и сопровождения ИС	– Возможности типовой ИС – Предметную область автоматизации – Инструменты и методы выявления требований к ИС – Технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основы конфликтологии – Архитектуру, устройство и функционирование вычислительных систем – Коммуникационное оборудование – Сетевые протоколы – Основы современных операционных систем – Основы современных систем управления базами данных (далее - СУБД) – Устройство и функционирование современных

		<p>ИС</p> <ul style="list-style-type: none">– Основы архитектуры мультиарендного программного обеспечения– Основы ИБ организации– Современные стандарты информационного взаимодействия систем– Программные средства и платформы инфраструктуры информационных технологий организаций– Системы классификации и кодирования информации, в том числе присвоения кодов документам и элементам справочников– Отраслевую нормативно-техническую документацию– Источники информации, необходимой для профессиональной деятельности в рамках технической поддержки процессов создания (модификации) и сопровождения ИС– Лучшие практики создания (модификации) и сопровождения ИС в экономике– Основы бухгалтерского учета и отчетности организаций– Основы налогового законодательства Российской Федерации– Культуру речи– Правила деловой переписки
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	164
Самостоятельная работа	4
Консультации	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	156
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	156
лабораторные занятия	-
<i>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, семестры – зачет 5 семестр – ДЗ</i>	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		3	3	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		2курс	3курс	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	2	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	1		ОК 04 ОК 08
Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»			
	В том числе практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	1		

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		18	10	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Биомеханические основы техники бега; Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м., специальные упражнения			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину	Содержание учебного материала:			ОК 04
	В том числе практических занятий	2	1	
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП. . Совершенствование техники прыжка в длину с места.			
	Самостоятельная работа обучающихся			

с места, с разбега				ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега . Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 3. Волейбол		28	10	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	1	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу			
Тема 3.3. Нижняя прямая и	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	2	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.			

боковая подача. ОФП	Самостоятельная работа обучающихся*			
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	2	
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара, блокирование. . Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	1	
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	2	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	2		
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 4. Гимнастика		12	8	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала			
	В том числе практических занятий	2		

Строевые приемы	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			ОК 04
	Самостоятельная работа обучающихся			ОК 08
Тема 4.2. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08 ПК1.1
	В том числе практических занятий	4	2	
	Практическое занятие. весом на турнике, брусьях, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. .Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями			
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 4.3 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися ППФП	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 08 ПК1.1
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ			
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, рукоходах, гиперэкстензия,	4	4	

	приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			
	Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»). Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	-	4	
Раздел 5. Баскетбол		28	10	
Тема 5.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе практических занятий			ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.2.	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе практических занятий			

Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	1	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе практических занятий			ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе практических занятий			ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. . Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	4	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе практических занятий			ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Командные действия игроков в нападении и защите. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	4	2	
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			

Тема 5.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе практических занятий			
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Жестикация судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2		
	Практическое занятие. Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре : 2-1-2;3-1-3;3-2-1, подбор отскочившего мяча от щита (контрольный подбор), быстрый отрыв. выполнение штрафных бросков. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
Раздел6. Футбол.		20	10	
6.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие . Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
6.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие .Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
6.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие .Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	2	

	Практическое занятие . Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
6.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала			ОК 04
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			ОК 08
	Практическое занятие .Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Учебная игра.	6	2	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		108	52	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)			4	
Всего:		164		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 10 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гири – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт.

Тренажерный зал общефизической подготовки

Механическая беговая дорожка - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., тренажер для различных групп мышц – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., плакаты по технике безопасности

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Список основной литературы	
1	<i>Аллянов, Ю. Н.</i> Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662 (дата обращения: 05.02.2026).
2	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования / А.А.Бишаева.- М.: Академия, 2015.- 304с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
СГ 04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>
<p>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4 семестры – зачет 5 семестр – ДЗ</p>		