ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»**

Факультет экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

*(наименование дисциплины)*

***09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ***

*(шифр, название специальности)*

**Среднее профессиональное образование**

Квалификация выпускника

***Программист***

Форма обучения

***Очная/очно-заочная***

**Год начала подготовки - 2024**
***(по учебному плану)***

Карачаевск, 2026

**Рабочая программа дисциплины** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) в пределах образовательной программы СПО по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Составитель: Гогуев А.М.

Рабочая программа одобрена на заседании предметно цикловой комиссии «Физической культуры и БЖ» от 17 апреля 2026 г., протокол № 3.

Председатель ПЦК «Физической культуры и БЖ» Гогуев А.М.

Содержание

**1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины** ....4

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы** ....4

**2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины** ....4

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы** ....4

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** ....5

**3. Условия реализации программы учебной дисциплины** ....13

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:** ....13

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы** ....14

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания** ....14

**3.2.2. Дополнительные источники** ....14

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины** ....14

**5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины** ....20

**5.1. Вопросы для промежуточной аттестации** ....20

**5.2. Задания для промежуточной аттестации** ....20

**6. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины** . **Ошибка! Закладка не определена.**

**6.1. Общесистемные требования** .... **Ошибка! Закладка не определена.**

**6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины** .... **Ошибка! Закладка не определена.**

**6.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения** .. **Ошибка! Закладка не определена.**

**6.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы** .... **Ошибка! Закладка не определена.**

**7. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья** .... **Ошибка! Закладка не определена.**

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

| **Код компетенции** | **Формулировка компетенции** | **Знания, умения** |
|---|---|---|
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Умения:** 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 специальности |
| | | **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения |

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** | |
|---|---|---|
| | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** |
| **Объем образовательной программы** | **178** | **176** |
| **Консультации** | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **178** | **14** |
| в том числе: | | |
| лекции, уроки | | **14** |
| практические занятия | **178** | |
| Самостоятельная работа | | **164** |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета – 8 семестр** | **-** | **-** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**
**Очная форма**

| ***Наименование разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*** | ***Объем в часах*** | ***Осваиваемые элементы компетенций*** |
|---|---|---|---|
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | ***2*** | |
| ***Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности*** | ***Содержание учебного материала*** | | ***ОК 8*** |
| | 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** | | ***40*** | ***ОК 8*** |
| ***Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***Тема 2.2.*** ***Бег на длинные дистанции*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега по дистанции | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 2.3.*** ***Бег на средние дистанции*** ***Прыжок в длину с разбега.*** ***Метание снарядов.*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | ***40*** | ***ОК 8*** |
| ***Тема 3.1.*** ***Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 3.2.*** ***Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -<br>«ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | передачи и броска мяча в кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика*** | | |
| ***Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | |
| ***Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками*** | ***Содержание учебного материала*** | ***36*** | ***ОК 8*** |
| | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | игроков, взаимодействие игроков | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | ***22*** | ***ОК 8*** |
| ***Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | **1. Техника коррекции фигуры** | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Раздел 6. Лыжная подготовка*** | | ***38*** | ***ОК 8*** |
| ***Тема 6.1. Лыжная подготовка*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Промежуточная аттестация*** | | **-** | |
| ***Всего:*** | | ***178*** | |

**Очно-заочная форма**

| ***Наименование разделов и тем*** | ***Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*** | ***Объем в часах*** | ***Осваиваемые элементы компетенций*** |
|---|---|---|---|
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | ***2*** | |
| ***Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности*** | ***Содержание учебного материала*** | | ***ОК 8*** |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | | |
| | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | ***40*** | |
| ***Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места*** | ***Содержание учебного материала*** | | ***ОК 8*** |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений<br>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |
| ***Тема 2.2.***<br>***Бег на длинные дистанции*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега по дистанции | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования<br>Разучивание комплексов специальных упражнений<br>Техника бега по дистанции (беговой цикл)<br>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)<br>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив<br>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени<br>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 2.3.***<br>***Бег на средние дистанции***<br>***Прыжок в длину с разбега.***<br>***Метание снарядов.*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»<br>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов<br>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега<br>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив<br>Техника метания гранаты<br>Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| **Раздел 3. Баскетбол** | | ***40*** | ***ОК 8*** |
| ***Тема 3.1.***<br>***Техника выполнения*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места*** | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места<br>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -<br>«ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в<br>кольцо с места<br>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения<br>упражнения «ведения-2 шага-бросок | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика*** | | |
| ***Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача<br>мяча в колоне и кругу<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача<br>мяча в колоне и кругу<br>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке<br>баскетболиста | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника владения баскетбольным мячом | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо<br>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| **Раздел 4. Волейбол** | | | |
| ***Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,*** | ***Содержание учебного материала*** | ***36*** | ***ОК 8*** |
| | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумяруками | | |
| | ***В том числе, практических занятий и*** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***технике верхней и нижней передач двумя руками*** | ***лабораторных работ*** | | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:<br>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка<br>у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после<br>перемещения<br>Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,<br>индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия<br>игроков, взаимодействие игроков | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Отработка техники прямого нападающего удара | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | 1. Техника прямого нападающего удара | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём<br>контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке<br>Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| **Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика** | | ***22*** | ***ОК 8*** |
| ***Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах*** | ***Содержание учебного материала*** | | |
| | **1. Техника коррекции фигуры** | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц<br>Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***Раздел 6. Лыжная подготовка*** | | | |
| ***Тема 6.1. Лыжная подготовка*** | ***Содержание учебного материала*** | | ***ОК 8*** |
| | Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | | |
| | ***В том числе, практических занятий и лабораторных работ*** | | |
| | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).<br>Катание на коньках.<br>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | ***38*** | |
| | ***Самостоятельная работа обучающихся*** | | |
| ***Промежуточная аттестация*** | | ***-*** | |
| ***Всего:*** | | ***178*** | |

## 3. Условия реализации программы учебной дисциплины

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

Помещение № - 508,
столы – 14 шт.,
стулья - 28 шт.,
стол и стул преподавателя – 1 шт.,
трибуна – 1 шт.,
доска меловая – 1 шт.,
интерактивная доска в комплекте с проектором – 1 шт.
учебно-наглядные пособия - в электронном виде.

Лицензионное программное обеспечение:

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная,
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная,
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная,
- CalculateLinux (внесѐн в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная,
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная,

- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 1CE2-230131-040105-990-2679), с 31.01.2023 по 03.03.2025 г.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные и электронные издания**


1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560907
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162


**3.2.2. Дополнительные источники**


1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562057
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/558618


## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

| Код и наименование формируемых компетенций | Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|---|
| ***ОК 08*** | ***уметь***:<br>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения | Оценка «5» - «отлично» ставится, если обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.<br>Оценка «4» - «хорошо» ставится, | Оценка результатов устного и письменного опроса. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | характерными для данной профессии (специальности)<br><br>***знать***:<br>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>• Основы здорового образа жизни;<br>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)<br>• Средства профилактики перенапряжения | если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочетов последовательности и языковом оформлении излагаемого.<br>Оценка «3» - «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.<br>Оценка«2» - «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.<br><br>Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.<br><br>«5» - 85-100% верных ответов<br>«4» - 69- 4% верных ответов<br>«3» - 51-68% верных ответов<br>«2» - 50% и менее<br><br>«5» - 85-100% верных ответов<br>«4» - 69- 4% верных ответов<br>«3» - 51-68% верных ответов<br>«2» - 50% и менее | Оценка результатов контрольных работ<br><br>Оценка результатов выполнения практических работ. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Оценка «5» - «отлично» выставляется обучающемуся, если демонстрируются всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материма, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично. Оценка «4» - «хорошо» выставляется обучающемуся, если демонстрируются достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению. Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если демонстрируются знания основного учебно- программного | Оценка результатов самостоятельной работы. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических (семинарских) и лабораторных занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на экзамене, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.<br>Оценка «2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если обнаруживаются пробелы в знаниях или отсутствие знаний по значительной части основного учебно- программного материала, не выполнившему самостоятельно предусмотренные программой основные задания, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не отработавшему основные практические, семинарские, лабораторные занятия, допускающему существенные ошибки при ответе, и который не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.<br><br>Оценка «5» - «отлично» выставляется, если обучающийся имеет глубокие знания учебного материала по теме практической работы, показывает усвоение взаимосвязи основных понятий, используемых в работе, смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы.<br>Обучающийся демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, определяет | Оценка результатов выполнения |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | взаимосвязи между показателями задачи, даёт правильный алгоритм решения, определяет междисциплинарные связи по условию задания.<br>Оценка «4» - «хорошо» выставляется, если обучающийся показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, смог ответить почти полно на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы. Обучающийся демонстрирует знания теоретического и практического материала по теме практической работы, допуская незначительные неточности при решении задач, имея неполное понимание междисциплинарных связей при правильном выборе алгоритма решения задания.<br>Оценка «3» - «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся в целом освоил материал практической работы, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Обучающийся затрудняется с правильной оценкой предложенной задачи, даёт неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя, выбор алгоритма решения задачи возможен при наводящих вопросах преподавателя.<br>Оценка«2» - «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала практической работы, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы. Обучающийся даёт неверную оценку ситуации, неправильно выбирает алгоритм действий.<br><br>Критерии оценки ответа | домашних заданий. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | экзаменующегося:<br>- оценка «5» выставляется, если обучающийся: полностью раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой; изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя специализированную терминологию и символику; правильно выполнил графическое изображение, схему, модель сопутствующие ответу;<br>оценка «4» выставляется, если: ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие логического и информационного содержания ответа; допущены ошибка или более двух недочетов в графическом представлении материала.<br>оценка «3» выставляется, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала, имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, моделях, блок-схем, графиков.<br>оценка «2» выставляется, если: не раскрыто основное содержание материала; обнаружено незнание или непонимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала, допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в моделях, блок-схем, графиков. | Оценка результатов проведённого зачета с оценкой |

## 5. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

### 5.1. Вопросы для промежуточной аттестации

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении
2. здоровья.
3. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.
4. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
5. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.
6. Техника прыжка в длину с места.
7. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования
8. Разучивание комплексов специальных упражнений
9. Техника бега по дистанции (беговой цикл)
10. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).
11. Техника бега на средние дистанции.
12. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.
13. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.
14. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -
15. «ведение – 2 шага – бросок».
16. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:
17. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка
18. у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после
19. перемещения
20. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,
21. индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия
22. игроков, взаимодействие игроков.
23. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.
24. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.

### 5.2. Задания для промежуточной аттестации

## 6.Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

### 6.1. Общесистемные требования

**Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее

использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

**Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)**

| Учебный год | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|---|---|---|
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 332 эбс от 02.06.2026 г. Электронный адрес: https://znanium.com | от 12.05.2026г. до 11.05.2027г. |
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com | от 11.02.2025г. до 11.02.2026г. |
| 2026-2027 учебный год | Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru | Бессрочный |
| 2026-2027 учебный год | Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com | Бессрочный |

### 6.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

### 6.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

### 6.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

## 7. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.