

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 06.06.2026 11:53:57  
Уникальный программный код:  
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

### **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

### **09.02.11 РАЗРАБОТКА И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММНЫМ ОБЕСПЕЧЕНИЕМ**

**направленность программы: Разработка информационных систем**

**Краснодар, 2026**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и УМР

\_\_\_\_\_/ Т.В. Першакова  
28.05.2026 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

\_\_\_\_\_/ О.Л. Шутов  
Приказ №38-О от 28.05.2026 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом  
Протокол №6 от 28.05.2026 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО  
«Физическая культура»  
Протокол №5 от 15.05.2026 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /А.Г. Перфильева

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025г. №138, зарегистрированного в Минюсте России 31 марта 2025 г. № 81696), в соответствии с примерной рабочей программой учебной дисциплины «СГ.ХХ. Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО (протокол №19 от «23» июля 2024 года), с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника

**Организация-разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО»**Разработчик:**

Перфильева А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 2.1. Проектировать модули программного обеспечения.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ПК2.1	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>– <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i></li><li>– <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li></ul>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>172</b>
<i>в том числе вариативная часть</i>	<i>26</i>
<b>- теоретическое обучение</b>	<b>8</b>
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание	6
<b>- практические занятия</b>	<b>164</b>
в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты	12
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание	46
<b>- самостоятельная работа</b>	<b>-</b>
<b>- промежуточная аттестация</b>	<b>12</b>
в том числе:	
дифференцированный зачет, зачеты	

## 2.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	в т.ч. в форме профессионально-ориентированного содержания	теоретич. обучение	практич. обучение
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ</b>	<b>4</b>	<b>4*</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2*	2	-
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2*	2	-
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>24</b>	<b>2*</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Выполнение контрольных нормативов	8	-	-	8
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	8	2*	-	8
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Выполнение контрольных нормативов	4	-	-	4
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег. Выполнение контрольных нормативов	4	-	-	4
<b>РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>26</b>	<b>2*</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	-	-	2
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	4	-	-	4
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	2	-	-	2
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	4	-	-	4
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	6	-	-	6
Тема 3.6. Основы методики судейства	2	-	-	2
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	6	2*	-	6
<b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>	<b>24</b>	<b>2*</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	2	-	-	2
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	2	-	-	2
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	2	-	-	2
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	4	-	-	4
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	6	-	-	6
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	8	2*	-	8
<b>РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА</b>	<b>24</b>	<b>16*</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
Тема 5.1. Строевые приемы	2	-	-	2
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	4	-	-	4
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт. Упражнения на бревне (девушки).	10	8*	2	8

ППФП				
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	8	8*	-	8
<b>РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН</b>	<b>12</b>	<b>2*</b>	-	<b>12</b>
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Поддачи. Контроль техники	6	-	-	6
Тема 6.2. Нападающий удар	6	2*	-	6
<b>РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>	<b>8</b>	<b>2*</b>	-	<b>8</b>
Тема 7.1. Настольный теннис	8	2*	-	8
<b>РАЗДЕЛ 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>	<b>20</b>	<b>20*</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	20	20*	2	18
<b>РАЗДЕЛ 9. ФУТБОЛ</b>	<b>18</b>	<b>2*</b>	-	<b>18</b>
Тема 9.1 Тактика игры в футбол	8	-	-	8
Тема 9.2 Игра в футбол	6	-	-	6
Тема 9.3 Совершенствование техники игры в футбол	4	2*	-	4
<b>Зачет (1,2,3,4 семестр обучения по программе СГ.04 ФК)</b>	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>172</b>	<b>52</b>	<b>8</b>	<b>164</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>3 (1) СЕМЕСТР</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>1. Сущность и ценности физической культуры.</b> 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»	2*	
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>12</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>ПЗ №1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	<b>ПЗ №2. Совершенствование техники спортивной ходьбы</b>	2	
	<b>ПЗ №3. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м</b>	2	
	<b>ПЗ №4. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м.</b>	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Выполнение контрольных нормативов	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №5. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
	<b>ПЗ №6. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»</b>	2	
<b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>		<b>12</b>	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №7. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №8. Передачи мяча. ОФП</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	

Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №9. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №10. Техника штрафных бросков. ОФП.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	<b>ПЗ №11. Учебная игра</b>	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №12. Выполнение контрольных упражнений:</b> ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
<b>РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН</b>		<b>6</b>	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне. Поддачи. Контроль техники	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №13. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Отработка подач.	2	
	<b>ПЗ №14. Контроль техники игры: одиночные, парные игры</b> Контроль техники подач, ударов справа, слева.	2	
	<b>ПЗ №15. Учебная игра</b>	2	
<b>ПЗ №16. Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>4 (2) СЕМЕСТР</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> 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	2*	
<b>РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН</b>		<b>6</b>	
Тема 6.2. Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №17. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»</b> Игра по упрощённым правилам.	2	
	<b>ПЗ №18. Судейство соревнований по бадминтону. Игра по упрощённым правилам</b>	2	

	<b>ПЗ №19. Игра по правилам.</b>	2*	
<b>РАЗДЕЛ 9. ФУТБОЛ</b>		<b>14</b>	
Тема 9.1 Тактика игры в футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>ПЗ №20. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча</b> Учебно-тренировочная игра	2	
	<b>ПЗ №21. Прием, остановка мяча.</b>	2	
	<b>ПЗ №22. Удары по воротам. Тактика игры</b> Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 9.2 Игра в футбол	<b>ПЗ №23. Учебная игра</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №24. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.</b> Учебно-тренировочная игра	2	
	<b>ПЗ №25. Игра в защите, нападении.</b> Отработка командных тактик. Учебно-тренировочная игра	2	ОК 04 ОК 08
	<b>ПЗ №26. Судейство. Учебная игра</b>	2	
<b>РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №27. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП</b>	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №28. Приемы и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
	<b>ПЗ №29. Приемы и передачи мяча снизу двумя руками. ОФП</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №30. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №31. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи</b>	2	
	<b>ПЗ №32. Обучение нападающему удару</b>	2	
<b>РАЗДЕЛ 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС</b>		<b>8</b>	
Тема 7.1. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>ПЗ №33. Изучение элементов стола и ракетки.</b>	2	

	Техника безопасности по настольному теннису.			
	<b>ПЗ №34. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче</b>	2		
	<b>ПЗ №35. Судейство.</b>	2		
	<b>ПЗ №36. Игра по упрощённым правилам</b>	2*		
<b>РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА</b>		<b>6</b>	OK 04 OK 08	
Тема 5.1. Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
	<b>ПЗ №37. Отработка строевых приемов</b>	2		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	OK 04 OK 08	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>		
	<b>ПЗ №38. Отработка техники акробатических упражнений</b>	2		
	<b>ПЗ №39. Выполнение акробатических упражнений</b>	2		
<b>ПЗ №40. Зачет</b>		<b>2</b>		
<b>5 (3) СЕМЕСТР</b>				
<b>РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>		
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	OK 04 OK 08 ПК2.1	
	<b>3. Требования к выполнению упражнений на бревнах и брусьях</b> Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Виды связок на снарядах. Техника выполнения упражнений	2		
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>ПЗ №41. Брусья (юноши):</b> висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП.	<b>ПЗ №41 Бревно (девушки). Упражнения на бревне</b> наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений.		2*
	<b>ПЗ №42. Контроль выполнения упражнений</b>	2*		
	<b>ПЗ №43. Разучивание и выполнение упражнений с гирями (юноши)</b>	<b>ПЗ №43 Разучивание и выполнение упражнений ритмической гимнастики (девушки)</b>		2*
	<b>ПЗ №44. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.</b> Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2*		
<b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>		<b>2</b>		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK 04 OK 08	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>		
	<b>ПЗ №45. Судейство по баскетболу.</b> Учебно-тренировочная игра	2		
<b>ПЗ №46. Зачет</b>		<b>2</b>		
<b>6 (4) СЕМЕСТР</b>				

<b>РАЗДЕЛ 8. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>		<b>20</b>	
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	2*	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	<b>ПЗ №47. Формирование содержания ППФП с учетом специфики профессии</b>	2*	
	<b>ПЗ №48. Разучивание профессионально значимых двигательных действий</b> для различных групп труда.	2*	
	<b>ПЗ №49. Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий</b> для различных групп труда.	2*	
	<b>ПЗ №50. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры</b> в режиме дня специалиста	2*	
	<b>ПЗ №51. Занятие прикладными видами спорта</b>	2*	
	<b>ПЗ №52. Выполнение заданий с профессиональной направленностью</b>	2*	
	<b>ПЗ №53. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</b>	2*	
	<b>ПЗ №54. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</b>	2*	
<b>ПЗ №55. Оценка эффективности ППФП</b>	2*		
<b>РАЗДЕЛ 9. ФУТБОЛ</b>		<b>4</b>	
Тема 9.3 Совершенствование техники игры в футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №56. Совершенствование техники игры в футбол.</b> Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Приемы игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2	
	<b>ПЗ №57. Игра по правилам</b>	2*	
<b>РАЗДЕЛ 5. ГИМНАСТИКА</b>		<b>8</b>	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	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	-	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	

	<b>ПЗ №58. Составление комплексов ОРУ без предметов и с предметами</b> (мячи, палки, скакалки и др.).	2*	
	<b>ПЗ №59. Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики,</b> комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2*	
	<b>ПЗ №60. Выполнение комплекса ОРУ.</b>	2*	
	<b>ПЗ №61. Контроль выполнения комплексов ОРУ.</b>	2*	
<b>ПЗ №62. Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>7 (5) СЕМЕСТР</b>			
<b>РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ</b>		<b>10</b>	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №63. Тактика игры в защите и нападении</b> Игра в защите и нападении. Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Учебно-тренировочная игра	2	
	<b>ПЗ №64. Тактика игры в защите и нападении</b> Игра в защите и нападении. Тактика нападения (индивидуальные (действия игрока с мячом и без)). Учебно-тренировочная игра	2	
	<b>ПЗ №65. Игра по правилам</b>	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №66. Практика в судействе соревнований по баскетболу</b>	2	
	<b>ПЗ №67. Игра по правилам</b>	2*	
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>ПЗ №68. Совершенствование техники длительного бега.</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
	<b>ПЗ №69. Отработка техники бега на средние дистанции.</b> Бег по прямой и виражу. Пробег дистанции 500м (д) и /1000м (ю). (контрольный норматив).	2	
	<b>ПЗ №70. Выполнение контрольных нормативов 2000 м (д), 3000 м (ю)</b>	2	
	<b>ПЗ №71. Контроль выполнения комплексов ОРУ.</b>	2*	
<b>ПЗ №72. Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>8(6) СЕМЕСТР</b>			
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>4</b>	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

Челночный бег. Выполнение контрольных нормативов	<b>ПЗ №73. Эстафетный бег 4x100</b> Выполнение эстафетного бега 4x100	2	
	<b>ПЗ №74. Челночный бег</b>	2	
<b>РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>14</b>	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №75. Отработка тактики игры в защите и нападении</b> Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Учебно-тренировочная игра	2	
	<b>ПЗ №76. Выполнение приёмов передачи мяча</b> Прием мяча из 6 в зону 3 с подачи. Совершенствование нападающего удара. Подачи мяча Учебная игра. Зачет: прием мяча из зоны :6» в зону «3»	2	
	<b>ПЗ №77. Передачи мяча любым способом через сетку в парах.</b> Отработка нападающих ударов. Отработка подач на точность. Групповые действия в защите и нападении. Отработка и совершенствование нападающих ударов с разбега с собственного подбрасывания Учебная игра	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №78. Отработка навыков судейства в волейболе</b>	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №79. Игра по упрощённым правилам волейбола.</b>	2	
	<b>ПЗ №80. Игра по правилам</b>	2*	
	<b>ПЗ №81. Контроль выполнения тестов по волейболу</b>	2	
<b>ПЗ №82. Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>172</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:**

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

#### **Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:**

- раздевалки (2 шт.)
- душевые комнаты (10 шт.)
- секундомеры (7 шт)
- свистки (7 шт),
- жилетки игровые (20 шт)
- сетка для хранения мячей (7 шт)
- конус игровой (1 шт)
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт)
- аптечка медицинская (1 шт)
- сетка заградительная (1 шт)
- табло игровое (перекидное) (1 шт)
- пульсометр (1 шт.)
- шагомер электронный (1 шт.)
- комплект динамометров ручных (1 шт.)
- тонометр автоматический (1 шт.)
- весы (1 шт.)

#### **Гимнастика:**

- стенка гимнастическая (2 шт)
- бревно гимнастическое (1 шт.)
- козел гимнастический (1 шт.)
- конь гимнастический (1 шт.)
- брусья гимнастические разновысокие (1 шт.)
- брусья гимнастические параллельные (1 шт.)
- скамейка гимнастическая (8 шт)
- комплект матов гимнастических (42 шт)
- канат для перетягивания 5 м. (1 шт)
- канат для лазанья с механизмом крепления (1 шт.)
- коврик гимнастический (10 шт)
- обруч гимнастический (20 шт)
- скакалка гимнастическая (100 шт)
- гимнастические резинки (10 шт)
- набивные мячи (3, 5, 7 кг) (25 шт)
- перекладина навесная универсальная (2 шт)
- комплект гантелей обрезиненных (8 шт.)
- скамья атлетическая наклонная (2 шт.)
- сетка для переноса малых мячей (1 шт.)

#### **Атлетические единоборства:**

- покрытие для борцовского ковра (1 шт.)
- маты борцовские (1 шт.)
- комплект формы борцовской (15 шт.)

#### **Футбол:**

- мяч футбольный № 4 массовый (1 шт)
- ворота для мини-футбола (2 шт)
- сетка для ворот для мини-футбола (2 шт.)

#### **Баскетбол:**

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт)
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт)
- щит баскетбольный навесной (2 шт)
- кольца баскетбольные (2 шт)
- мяч баскетбольный № 5 (7 шт.)
- мяч баскетбольный №6 (7 шт.)
- мяч баскетбольный для соревнований (2 шт)

#### **Волейбол:**

- мяч волейбольный (15 шт.)
- сетка волейбольная (2 шт.)
- форма спортивная волейбольная (25 шт.)
- антенны волейбольные (2 шт.)
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт)

#### **Бадминтон**

- ракетки для бадминтона (30 шт.)
- воланы (30 шт.)

#### **Легкая атлетика**

- обрешеченная дорожка для прыжков с места (1 шт.),
- секундомеры (7 шт.),
- метр мерный (1 шт)
- палочки эстафетные (4 шт.),
- рулетка измерительная (1 шт.),
- счетчик для отжимания (1 шт.),
- номера нагрудные (15 шт)
- планка для прыжков в высоту (1 шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт.)
- открытая спортивная площадка (легкоатлетическая дорожка (1 шт.), барьеры легкоатлетические тренировочные (20 шт.), лента финишная (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), сектор для прыжков в длину (1 шт.), игровое поле для мини-футбола (футбола) (1 шт.), площадка игровая баскетбольная (1 шт), площадка игровая волейбольная (1 шт.), полоса препятствий (1 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1 Основные источники**

*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, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

### 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, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. 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>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21717-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587410>

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2024. – 214 с. – ISBN 978-5-406-09867-7. – URL: <https://book.ru/book/932719>

6. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2026. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082> — Текст : электронный.

7. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.

8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786>

9. Сидоров, Д. Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131156> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО

PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123428> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 520 с. ISBN: 978-5-7695-8775-7

12. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] – URL: <https://libsport.ru/>

13. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</li> <li>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>– понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный/фронтальный/ письменный опрос</li> <li>– тестирование</li> <li>– результаты выполнения контрольных нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет, зачет</li> </ul>
<b>уметь</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</li> <li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i></li> <li>– <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности</li> <li>– <i>принимает участие в командной работе;</i></li> <li>– <i>ответственно относится к выполнению заданий</i></li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений</li> <li>– результаты выполнения контрольных нормативов</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет, зачет</li> </ul>