Приложение
к ППССЗ специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.Н. АШУРАЛИЕВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Специальность: 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Квалификация выпускника: Программист

Махачкала, 2026 г.

ОДОБРЕНО

предметной (цикловой) комиссией УГС 09.00.00. Информатика и вычислительная техника и 10.00.00 Информационная безопасность

Председатель П(Ц)К

 Ш.М. Мусаева

Протокол № 8 от 30 апреля 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе:

- Приказа Минпросвещения России от 24.02.2025 N 138 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением" (Зарегистрировано в Минюсте России 31.03.2025 N 81696);

с учетом:

- Примерной образовательной программы «Профессионалитет» по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденная протоколом ФУМО в системе СПО по УГПС 09.00.00 Информатика и вычислительная техника от 29.08.2025 № 6/2025, зарегистрирована в государственном реестре примерных образовательных программ – регистрационный номер 18/2025. Реквизиты утверждающего документа –приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № 01-09-581/2025 от 13.10.2025;

Разработчик:

- Полозкова Елена Николаевна, преподаватель ГБПОУ РД «Технический колледж им. Р.Н. Ашуралиева»

© Полозкова Елена Николаевна, 2026

© ГБПОУ РД «Технический колледж им. Р.Н. Ашуралиева», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4

1.1. Цель и место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: 4

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура 6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы 10

3.2. Учебно-методическое обеспечение 10

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура принадлежит социально-гуманитарному циклу СГ.00 обязательной части ФГОС специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности, способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение дисциплины должно способствовать формированию **общих 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- Основы здорового образа жизни
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы	**126**
в том числе:	
Теоретическое обучение	6
Практические занятия	120
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	**Содержание учебного материала** 1. Физическая культура и личность профессионала. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	**2**	ОК 04, ОК 08
Раздел 1 Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**4**	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	**Содержание учебного материала** 2. Основы здорового образа жизни. 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.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Методика самостоятельных занятий и самоконтроль	**Содержание учебного материала** 3. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 Легкая атлетика		**16**	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	**Практические занятия** 4. Базовые логические операции и схемы: конъюнкция, дизъюнкция, отрицание. Таблицы истинности. Схемные логические элементы: регистры, триггеры, сумматоры, мультиплексор, демультиплексор, шифратор, дешифратор, компаратор. Принципы работы, таблица истинности, логические выражения, схема. 5. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м). Анализ результатов.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Практические занятия** 6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции. 7. Выполнение контрольных нормативов в беге на средние и длинные дистанции (400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю)).	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжков	**Практические занятия** 8. Специальные упражнения прыгуна, ОФП. Техника прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». 9. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, с разбега. Анализ результатов.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Эстафетный бег и челночный бег	**Практические занятия** 10. Выполнение эстафетного бега 4×100. Отработка передачи эстафетной палочки. 11. Выполнение челночного бега 3×10 м, 4×9 м. Выполнение контрольных нормативов.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 3 Волейбол		**20**	

Тема 3.1 Стойки и перемещения игрока. ОФП	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	12.	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.		
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча. ОФП	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	13.	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Отработка приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах.		
	14.	Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Отработка приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах.		
Тема 3.3 Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	15.	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса. Отработка нижней прямой подачи.		
	16.	Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног. Отработка боковой подачи.		
Тема 3.4 Верхняя прямая подача. Нападающий удар. ОФП	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	17.	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Выполнение упражнений на укрепление мышц.		
	18.	Совершенствование техники нападающего удара. Выполнение упражнений на развитие прыгучести и координации.		
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	19.	Отработка тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.		
Тема 3.6 Основы методики судейства	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	20.	Отработка навыков судейства в волейболе. Судейство учебной игры		
Тема 3.7 Контроль выполнения тестов по волейболу	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	21.	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.		
Раздел 4. Баскетбол			**20**	
Тема 4.1. Стойка, перемещения, остановки. ОФП	**Практические занятия**		2	
	22.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Отработка стоек, перемещений, остановок, поворотов.		
Тема 4.2 Передачи мяча. ОФП	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	23.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Отработка передач мяча.		
Тема 4.3 Ведение мяча и броски в корзину. ОФП	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	24.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. Отработка ведения мяча на месте и в движении.		
	25.	Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса. Отработка бросков в корзину с места, в движении и прыжком		
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	26.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. Отработка техники штрафных бросков.		
Тема 4.5 Тактика игры в защите и	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	27.	Отработка тактики игры в защите. Учебная игра по упрощенным правилам.		

нападении. Учебная игра	28.	Отработка тактики игры в нападении. Игра по правилам баскетбола.		
Тема 4.6 Практика судейства в баскетболе	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	29.	Практика в судействе соревнований по баскетболу. Отработка жестов судьи		
Тема 4.7 Контроль выполнения тестов по баскетболу	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	30.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо		
	31.	Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».		
Раздел 5 Гимнастика			**14**	
Тема 5.1 Строевые приемы	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	32.	Отработка строевых приемов: построение, перестроение, повороты на месте и в движении.		
Тема 5.2 Техника акробатических упражнений	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	33.	**Отработка техники акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост**		
Тема 5.3 Упражнения на брусьях (юноши) / Упражнения на бревне (девушки)	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	34.	Юноши: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Правила техники безопасности, страховка партнера.		
	35.	Девушки: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Правила техники безопасности		
Тема 5.4 Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**		6	ОК 04, ОК 08
	36.	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами.		
	37.	Выполнение комплекса ОРУ. Проведение комплекса ОРУ с группой		
	38.	Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль выполнения.		
Раздел 6 Бадминтон			**12**	
Тема 6.1 Игровая стойка, основные удары	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	39.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса. Отработка игровой стойки, основных ударов		
	40.	Отработка ударов справа и слева. Упражнения на развитие координации и ловкости.		
Тема 6.2 Подачи	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	41.	Отработка короткой и длинной подачи. Упражнения для укрепления мышц рук и ног		
Тема 6.3 Нападающий удар. Учебная игра	**Практические занятия**		4	ОК 04, ОК 08
	42.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш». Учебная игра		
	43.	Игра по упрощенным правилам. Контроль техники подач, ударов		
Тема 6.4 Судейство соревнований по бадминтону	**Практические занятия**		2	ОК 04, ОК 08
	44.	Игра по правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
Раздел 7.			**10**	
Тема 7.1	**Практические занятия**		10	ОК 04, ОК 08

	45.	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение техническим действиям.		
	46.	Обучение тактическим действиям, подаче. Отработка подач.		
	47.	Отработка ударов справа и слева. Упражнения на развитие реакции и координации.		
	48.	Учебная игра по настольному теннису. Отработка игровых действий.		
	49.	Контроль техники выполнения элементов. Игра по правилам.		
Раздел 8.			**26**	
Тема 8.1	**Практические занятия**		26	ОК 04, ОК 08
	50.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Анализ профессиограммы специалиста в области разработки и управления программным обеспечением.		
	51.	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	52.	Формирование профессионально значимых физических качеств (выносливость, координация, статическая выносливость).		
	53.	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп (спина, шея, кисти рук) с учетом специфики работы программиста.		
	54.	Комплексы упражнений для глаз и снятия зрительного напряжения при длительной работе за компьютером.		
	55.	Техника выполнения упражнений с предметами (гантели, эспандеры) и без предметов для развития силы и выносливости.		
	56.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		
	57.	Специальные упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (остеохондроз, туннельный синдром).		
	58.	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	59.	Контроль выполнения комплексов ППФП. Оценка эффективности ППФП.		
	60.	Проведение комплекса упражнений ППФП с группой. Анализ ошибок и корректировка.		
	61.	Составление индивидуального плана ППФП с учетом профессиональной деятельности.		
	62.	Контрольное занятие по ППФП: оценка уровня сформированности профессионально значимых качеств.		
	63.	Итоговое занятие по ППФП: комплексное выполнение упражнений профессиональной направленности.		
Всего:			**126**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный оборудованием и техническими средствами обучения:

- Рабочее место преподавателя;
- Спортивное оборудование: гимнастическое оборудование (бревно, брусья, перекладина, гимнастические маты, скамейки); легкоатлетический инвентарь (барьеры, эстафетные палочки); оборудование и инвентарь для спортивных игр (волейбольные мячи, баскетбольные мячи, сетки, стойки); инвентарь для настольного тенниса и бадминтона; гантели, скакалки, обручи, набивные мячи;
- Комплект учебно-методической документации;
- Фонд оценочных средств по дисциплине.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] / А. А. Бишаева. — 7-е изд., стер. — Москва: Издательский дом Академия, 2020. — 320 с. — ISBN 978-5-4468-9406-2. — Текст: непосредственный.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.
3. Конеева, Е. В. 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. — 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. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/535163.
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: https://urait.ru/bcode/544814.

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

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
Умеет: 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	**Демонстрирует умения**: 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 специальности;	- Устный опрос - Тестирование - Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) - Оценка выполнения практического задания (работы) - Дифференцированный зачет
Знает: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	**Демонстрирует знания:** 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 специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	