

**Автономная некоммерческая организация
профессионального образования
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(АНО ПО «ПГТК»)**

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом АНО ПО «ПГТК»
(протокол от 05.02.2026 № 01)
Председатель Педагогического совета, директор
И.Ф. Никитина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
(код и наименование специальности)

Квалификация выпускника
Программист

Форма обучения
Очная

Пермь, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением (утвержден приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 февраля 2025 г. N 138).

Программа предназначена для студентов и преподавателей АНО ПО «ПГТК».

Автор-составитель: Савин Д.А., ст. преподаватель.

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общеобразовательных, гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 2 от 17.02.2025.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |
| 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ..... | 16 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура является обязательной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина СГ.04 Физическая культура включена в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование навыков здорового, безопасного образа жизни; формирование физической культуры личности обучающегося и систематического физического совершенствования, для поддержания здорового образа жизни и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной 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.

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.

В результате освоения знаний и умений формируются общие компетенции:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем, часов |
|--|--------------|
| Объем образовательной программы | 180 |
| В том числе: | |
| теоретическое обучение | |
| практические занятия | 168 |
| Промежуточная аттестация 1 семестр - зачет | 2 |
| Промежуточная аттестация 2 семестр - зачет | 2 |
| Промежуточная аттестация 3 семестр - зачет | 2 |
| Промежуточная аттестация 4 семестр - зачет | 2 |
| Промежуточная аттестация 5 семестр - зачет | 2 |
| Промежуточная аттестация 6 семестр - зачет | 2 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Осваиваемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------|
| Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | |
| Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни | Практическое занятие Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | 2 | OK8 |
| Тема 1.2. Основы физического и спортивного самосовершенствования | Практические занятия Спорт в физическом воспитании студентов. История Олимпийских игр. Средства и методы развития физических качеств. Спорт в физическом воспитании студентов. Международное спортивное движение. История Олимпийских игр. Роль и место российских спортсменов в Олимпийском движении. Средства и методы развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Комплексное развитие физических качеств. | 4 | OK8 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.1. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину с места | Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Техника эстафетного бега. Совершенствование техники специально - беговых упражнений. Контрольный норматив: «бег 100м; 300м; 500 м». Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив. Развитие и совершенствование физических качеств. Обучение технике эстафетного бега. | 10 | OK8 |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. | Практические занятия Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | 12 | OK8 |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. | | |
| Тема 2.3. Кроссовая подготовка. | Практические занятия Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. | 12 | OK8 |
| Тема 2.4. Кроссовая подготовка. Сдача контрольных нормативов. | Практические занятия Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники двигательных действий. Контрольный норматив: «бег 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)». | 12 | OK8 |
| Тема 2.5. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега. | Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений. | 10 | OK8 |
| Тема 2.6. Техника эстафетного бега. | Практические занятия Контрольный норматив: «бег – 100м». Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега. | 10 | OK8 |
| Тема 2.7. Совершенствование техники толкания ядра. | Практические занятия Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП. | 10 | OK8 |
| Тема 2.8 Совершенствование техники метания гранаты. | Практические занятия Техника метания гранаты. | 10 | OK8 |
| Тема 2.9 Атлетическая гимнастика | Практические занятия Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговая тренировка по станциям. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища». Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы. Контрольный норматив: «отжимание». Повышение уровня ОФП. | 10 | OK8 |
| Раздел 3 Спортивные игры | | | |

| | | | |
|---|---|-----------|-----|
| Тема 3.1. Волейбол | Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Тестирование технического приёма: «подача мяча на точность». Правила волейбола. Учебная игра. Применение изученных приёмов. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование групповых действий в нападении и защите. Тестирование технического приёма: «чередование передач сверху, снизу». Учебная игра. | 10 | OK8 |
| Тема 3.2. Баскетбол | Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения ведения и бросков мяча. Тестирование технического приема: «броски с 3 м». Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Совершенствование штрафных бросков. Обучение групповым действиям в нападении и защите. Совершенствование техники игры. Тестирование технических и тактических действий в игре. Учебная игра. | 12 | OK8 |
| Тема 3.3. Ручной мяч | Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. | 10 | OK8 |
| Тема 3.4. Настольный теннис | Практические занятия Инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила игры. Совершенствование технических элементов учебной игры. Совершенствование техники подач и приёма мяча. Совершенствование технических приемов и оценка техники игры. Игра по правилам. | 10 | OK8 |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | | | |
| Тема 4.1. Совершенствование комплексов ППФП. | Практические занятия Выполнение упражнений на развитие выносливости. Контрольный норматив: «челночный бег 4х9м». Проведение комплекса ППФП. Совершенствование и оценка физических качеств. | 10 | OK8 |
| Тема 4.2. | Практические занятия | 14 | OK8 |

| | | | |
|--|---|----------|-----|
| Профессионально-значимые физические качества. | Техника выполнения силовых упражнений. Совершенствование координационных способностей. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. | | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 1 семестр | | 2 | OK8 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 2 семестр | | 2 | OK8 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 3 семестр | | 2 | OK8 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 4 семестр | | 2 | OK8 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 5 семестр | | 2 | OK8 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 6 семестр | | 2 | OK8 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

| № | Наименование | Тип | Основное/ специализиро ванное | Краткая (рамочная) техническая характеристика |
|----------|-------------------------------------|---------------------|--|--|
| 1. | рабочее место преподавателя | Мебель | основное | |
| 2. | шкафы для одежды | Мебель | основное | |
| 3. | стулья/скамейки | Мебель | основное | |
| 4. | спортивный инвентарь и оборудование | Оборудование | основное | |
| 5. | открытые спортивные площадки | Оборудование | основное | |

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:

<https://www.iprbookshop.ru/129198.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/129198>

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. | <ul style="list-style-type: none"> - тестирование; - подготовка рефератов и докладов; - выполнение отдельных упражнений; - выполнение упражнений в команде; - выполнение контрольных нормативов; - участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

| № п.п. | Содержание изменения | Дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав.кафедрой |
|-----------|----------------------|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |