

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.09.2026 15:52:44  
Уникальный программный ключ:  
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4**  
**к ОПОП-П по специальности**  
**09.02.11 Разработка и управление**  
**программным обеспечением**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения                    очная

Курс                                    1-2

Семестр                               1-3

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 24.02.2025 г. № 138, зарегистрированного в Минюсте России 31.03.2025г. № 81696, и на основании примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ОУД и СГ СОНХ  
Протокол № 9 от 27.04.2026 г.  
Председатель ЦК  
П.Ю. Денисов

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий отделением СОНХ  
Чепик А.А.

Рабочую программу разработал:  
С.А. Соснин, преподаватель, квалификация по диплому – бакалавр (физическая культура)

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **1. Общая характеристика учебной дисциплины**

- 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

## **2. Структура и содержание дисциплины**

- 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
- 2.2. Содержание дисциплины
- 2.3. Практическая подготовка

## **3. Условия реализации дисциплины**

- 3.1. Материально-техническое обеспечение
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение

## **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

**Приложение 1.** Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации

**Приложение 2.** Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности в процессе трудовой деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код ОК, ПК, ДК | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Владеть навыками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04          | – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                                                                                                                         | – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                       | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 08          | – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности                                                                                                                          | – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК 1.1         | – составлять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в статической позе (работа за компьютером, длительное нахождение в положении сидя);<br>– применять физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ИТ-специалиста | – основы профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с длительной работой за компьютером, статической позой и нагрузкой на зрительный анализатор;<br>– методику составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для специалиста по разработке программного обеспечения с учётом специфики труда | – составления и проведения комплексов производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминутки) с учётом специфики труда программиста (чередование статических и динамических нагрузок, упражнения для профилактики остеохондроза, синдрома запястного канала, зрительного утомления);<br>– применения физических упражнений для |

|  |                                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | (остеохондроз, синдром запястного канала, ухудшение зрения, сколиоз, варикозное расширение вен); | (работа в офисе, длительное нахождение в положении сидя, высокая нагрузка на кисти рук и зрение); | профилактики профессиональных заболеваний ИТ-специалиста (остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника, синдром запястного канала, ухудшение зрения, сколиоз, варикозное расширение вен);<br>– составления индивидуальных программ физической подготовки для работы в ИТ-сфере (включая упражнения на развитие общей выносливости, силовой выносливости, координации движений, упражнения для глаз, для кистей рук, для снятия статического напряжения). |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Наименование составных частей дисциплины                    | Объем в часах | В т.ч. в форме практ. подготовки |
|-------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| <b>1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>34</b>     |                                  |
| Лекции                                                      | 2             |                                  |
| Практические занятия                                        | 28            |                                  |
| Самостоятельная работа                                      | 2             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта                     | 2             |                                  |
| <b>2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>34</b>     |                                  |
| Лекции                                                      | -             |                                  |
| Практические занятия                                        | 30            |                                  |
| Самостоятельная работа                                      | 2             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | 2             |                                  |
| <b>3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                             | <b>10</b>     |                                  |
| Лекции                                                      | -             |                                  |
| Практические занятия                                        | 9             |                                  |
| Самостоятельная работа                                      | -             |                                  |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта                     | 1             |                                  |
| <b>ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:</b>                         | <b>78</b>     |                                  |
| Лекции                                                      | 2             |                                  |
| Практические занятия                                        | 67            |                                  |
| Самостоятельная работа                                      | 4             |                                  |
| Промежуточная аттестация                                    | 5             |                                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                               | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч. | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 семестр                                                                                 | ВСЕГО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 34/0                                                                |                                                                       |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |                                                                       |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4/0                                                                 | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                           | Лекция №1. 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». 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. | 2/0                                                                 |                                                                       |
|                                                                                           | Самостоятельная работа №1. Разработка дневника самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2/0                                                                 |                                                                       |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                     |                                                                       |
| Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4/0                                                                 | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                           | Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2/0                                                                 |                                                                       |
|                                                                                           | Практическое занятие №2. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2/0                                                                 |                                                                       |
| Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4/0                                                                 | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                           | Практическое занятие №3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2/0                                                                 |                                                                       |
|                                                                                           | Практическое занятие №4. Техники бега на средние и длинные дистанции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2/0                                                                 |                                                                       |
| Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2/0                                                                 | ОК 04<br>ОК 08                                                        |
|                                                                                           | Практическое занятие №5. Специальные упражнения прыгуна, ОФП, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2/0                                                                 |                                                                       |
| Тема 2.4.                                                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2/0                                                                 |                                                                       |

|                                                                             |                                                                                                                                                  |             |                |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                                      | <b>Практическое занятие №6.</b> Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                               | 2/0         | OK 04<br>OK 08 |
| Тема 2.5.<br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                             | <b>16/0</b> | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м                                                              | 2/0         |                |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м                                                            | 4/0         |                |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю)                                                   | 4/0         |                |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №10.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)                                                 | 4/0         |                |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №11.</b> Бег на выносливость                                                                                             | 2/0         |                |
| <b>Промежуточная аттестация (зачёт)</b>                                     |                                                                                                                                                  | <b>2/0</b>  |                |
| <b>2 семестр</b>                                                            | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                     | <b>34/0</b> |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                   |                                                                                                                                                  |             |                |
| Тема 3.1.<br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                             | <b>6/0</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                             | <b>Самостоятельная работа №2.</b> Методика развития физических качеств средствами ОФП                                                            | 2/0         |                |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №12.</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                              | 4/0         |                |
| Тема 3.2.<br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                             | <b>2/0</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                          | 2/0         |                |
| Тема 3.3.<br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                             | <b>2/0</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие 14.</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                      | 2/0         |                |
| Тема 3.4.<br>Верхняя прямая подача. ОФП                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                             | <b>2/0</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие 15.</b> Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                  |             |                |
| Тема 3.5.<br>Тактика игры в защите и нападении                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                             | <b>2/0</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №16.</b> Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах | 2/0         |                |
| Тема 3.6.<br>Основы методики судейства                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                             | <b>2/0</b>  | OK 04<br>OK 08 |
|                                                                             | <b>Практическое занятие №17.</b> Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по правилам.                                                      | 2/0         |                |

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |             |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------|
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |             |                          |
| Тема 4.1.<br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               | <b>4/0</b>  | ОК 04<br>ОК 08           |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №18.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Изучение правил игры в баскетбол. Составление комплекса ОРУ для разминки баскетболиста                            | 4/0         |                          |
| Тема 4.2.<br>Передачи мяча. ОФП                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               | <b>2/0</b>  | ОК 04<br>ОК 08           |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №19.</b> Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса                                             | 2/0         |                          |
| Тема 4.3.<br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                                                       | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               | <b>2/0</b>  | ОК 04<br>ОК 08           |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №20.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                           | 2/0         |                          |
| Тема 4.4.<br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               | <b>2/0</b>  | ОК 04<br>ОК 08           |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №21.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.                                                                                                           | 2/0         |                          |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №22.</b> Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                      | 2/0         |                          |
| Тема 4.5.<br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               | <b>4/0</b>  | ОК 04<br>ОК 08           |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №23.</b> Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу.                                                                                                                | 2/0         |                          |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №24.</b> Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                         | 2/0         |                          |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    | <b>2/0</b>  |                          |
| <b>3 семестр</b>                                                                                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>10/8</b> |                          |
| <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |             |                          |
| Тем 5.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов                                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                               | <b>9/8</b>  | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 1.1 |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №25.</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов | 4/4         |                          |
|                                                                                                                                           | <b>Практическое занятие №26.</b> Формирование профессионально значимых физических качеств. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.                                                            | 5/4         |                          |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    | <b>1/0</b>  |                          |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                    | <b>78</b>   |                          |

### 2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины «Физическая культура» организуется путем проведения отдельных лекций, практических занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

#### Распределение часов практической подготовки

| №        | № темы                                                                                                  | Вид учебной деятельности | Количество часов в форме практической подготовки | Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки</b> |                          |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.2      | 5.1                                                                                                     | Практическое занятие №25 | 4                                                | Разучивание двигательных действий для профилактики профессиональных заболеваний ИТ-специалиста. Отработка техники упражнений для шейного и грудного отделов позвоночника (наклоны, повороты, вращения, изометрические упражнения). Упражнения для кистей рук и пальцев (пальцевая гимнастика, сжатие-разжимание, упражнения с эспандером) для профилактики синдрома запястного канала. Упражнения для снятия зрительного утомления (пальминг, упражнения для аккомодации, массаж глаз). |
| 1.3      | 5.1                                                                                                     | Практическое занятие №26 | 4                                                | Развитие общей и силовой выносливости для работы в офисе в течение рабочего дня. Упражнения на координацию движений и мелкую моторику. Развитие устойчивости к психоэмоциональному напряжению (дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию). Формирование профессионально значимых психических качеств: внимания, концентрации, стрессоустойчивости.                                                                                                                               |
|          | Всего, час                                                                                              | -                        | 8                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П СПО:

Спортивный комплекс: спортивный зал

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

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> (дата обращения: 03.03.2026).

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/408731> (дата обращения: 03.03.2026).

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> (дата обращения: 03.03.2026).

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                         | Показатели оценки результата                                                                                                                                                                                                                                                                   | Оценочное мероприятие                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Знает:                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                           |
| – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                                                                                                               | Демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                                                                                                                                                                               | Устный опрос<br>Практическое занятие №1-26<br>Самостоятельная работа №1-2 |
| – основы здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                                            | Демонстрирует знание основ здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                             | – Демонстрирует знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                           |                                                                           |
| – основы профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с длительной работой за компьютером, статической позой и нагрузкой на зрительный анализатор;                                                                                                  | Демонстрирует знание основ профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с длительной работой за компьютером, статической позой и нагрузкой на зрительный анализатор;                                                                                                   |                                                                           |
| – методику составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для специалиста по разработке программного обеспечения с учётом специфики труда (работа в офисе, длительное нахождение в положении сидя, высокая нагрузка на кисти рук и зрение); | Демонстрирует знание методики составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для специалиста по разработке программного обеспечения с учётом специфики труда (работа в офисе, длительное нахождение в положении сидя, высокая нагрузка на кисти рук и зрение); |                                                                           |
| Умеет:                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                           |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                                                                            | Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                                                                                                   | Устный опрос<br>Практическое занятие №1-26<br>Самостоятельная работа №1-2 |
| – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                                                                                                                                                                                       | Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,                                                                                                                                                       |                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности                                                                                                                                                                                                       | характерными для данной профессии / специальности                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                           |
| – применять физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ИТ-специалиста (остеохондроз, синдром запястного канала, ухудшение зрения, сколиоз, варикозное расширение вен);                                                                                                              | Применяет физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ИТ-специалиста (остеохондроз, синдром запястного канала, ухудшение зрения, сколиоз, варикозное расширение вен);                                                                                                          |                                                                           |
| – составлять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в статической позе (работа за компьютером, длительное нахождение в положении сидя);                                                                                       | Составляет индивидуальные комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в статической позе (работа за компьютером, длительное нахождение в положении сидя);                                                                                   |                                                                           |
| Владеет навыками:                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                           |
| – составления и проведения комплексов производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток) с учётом специфики труда программиста (чередование статических и динамических нагрузок, упражнения для профилактики остеохондроза, синдрома запястного канала, зрительного утомления); | Составляет и проводит комплексы производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток) с учётом специфики труда программиста (чередование статических и динамических нагрузок, упражнения для профилактики остеохондроза, синдрома запястного канала, зрительного утомления); | Устный опрос<br>Практическое занятие №1-26<br>Самостоятельная работа №1-2 |
| – применения физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний ИТ-специалиста (остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника, синдром запястного канала, ухудшение зрения, сколиоз, варикозное расширение вен);                                                                     | Применяет физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний ИТ-специалиста (остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника, синдром запястного канала, ухудшение зрения, сколиоз, варикозное расширение вен);                                                                  |                                                                           |
| – составления индивидуальных программ физической подготовки для                                                                                                                                                                                                                                              | Составляет индивидуальные программ физической подготовки для работы в ИТ-сфере (включая                                                                                                                                                                                                                |                                                                           |

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| работы в ИТ-сфере (включая упражнения на развитие общей выносливости, силовой выносливости, координации движений, упражнения для глаз, для кистей рук, для снятия статического напряжения). | упражнения на развитие общей выносливости, силовой выносливости, координации движений, упражнения для глаз, для кистей рук, для снятия статического напряжения). |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

**Лист согласования 00ДО-0000982321**

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура\_2026\_09.02.11\_РПОт"  
Документ подготовил: Денисов Павел Юрьевич  
Документ подписал: Денисов Павел Юрьевич

| Серийный номер ЭП | Должность                                    | ФИО                           | ИО                                | Результат   | Дата       | Комментарий |
|-------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------|------------|-------------|
|                   | Заведующий отделением                        | Челик Александр Александрович |                                   | Согласовано | 04.07.2026 |             |
|                   | Методист (высшая квалификационная категория) |                               | Николаева Ольга Николаевна        | Согласовано | 04.07.2026 |             |
|                   | Директор                                     | Какюкова Дарья Хрисановна     | Кислицина Мухаббат Абдурахмановна | Согласовано | 06.07.2026 |             |
|                   | Главный специалист                           | Плакшина Алла Алексеевна      |                                   | Согласовано | 06.07.2026 |             |