

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.09.2026 15:43:58
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	<u>очная</u>
Курс	<u>2-3</u>
Семестр	<u>3-5</u>

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; – основы здорового образа жизни;	-
ОК 08	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 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); – 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; – 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); – 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); – 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
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	34	
Лекции	2	
Практические занятия	28	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	34	
Лекции	-	
Практические занятия	30	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	10	
Лекции	-	
Практические занятия	9	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	1	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	78	
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
3 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 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 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 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 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. Челночный бег	Практическое занятие №6. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2/0	OK 04 OK 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	16/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м	2/0	
	Практическое занятие №8. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м	4/0	
	Практическое занятие №9. Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю)	4/0	
	Практическое занятие №10. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	4/0	
	Практическое занятие №11. Бег на выносливость	2/0	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2/0	
4 семестр	ВСЕГО	34/0	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	6/0	OK 04 OK 08
	Самостоятельная работа №2. Методика развития физических качеств средствами ОФП	2/0	
	Практическое занятие №12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4/0	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2/0	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие 14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2/0	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие 15. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие №16. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах	2/0	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/0	OK 04 OK 08
	Практическое занятие №17. Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по правилам.	2/0	

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

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
1	В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки			
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, сжимание-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 Практическое занятие №1-26 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 Практическое занятие №1-26 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 Практическое занятие №1-26 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	Каюкова Дарья Хрисановна	Кислицина Мухаббат Абдурахмановна	Согласовано	06.07.2026	
	Главный специалист	Плаксына Алла Алексеевна		Согласовано	06.07.2026	