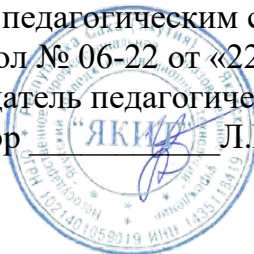


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич  
Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации  
Дата подписания: 10.03.2025 07:14:23  
Уникальный программный ключ:  
33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

## НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДЕНО

ученым педагогическим советом  
(протокол № 06-22 от «22» июня 2022)  
Председатель педагогического совета  
Директор Л.Н. Цой



### Рабочая программа дисциплины

#### БД.06 Физическая культура

ППССЗ по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Объем дисциплины – 117 час.

Якутск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

**Разработчики**

рабочей  
программы:

НПОУ «ЯКИТ»

(место работы)

Преподаватель

(должность)

Берестенкова А.И.

(инициалы, фамилия)

**Обсуждено** на заседании  
отделения

«08» июня 2022 г.

протокол № 30/1-22

Председатель  
отделения

Зав. отделения



Д.А. Зайцева

**Рассмотрено** на заседании научно-методической  
комиссии

«20» июня 2022 г.

протокол № 5

Председатель НМК

Заместитель директора по  
учебно-методической  
работе



«20» июня 2022 г.

**Заместитель  
директора по  
учебно-  
методической  
работе**



С.И. Томская

«22» июня 2022 г.

| п/п | Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления | Решение отделения |            | Подпись зав. отделением | Фамилия И.О. председателя отделения |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|-------------------------|-------------------------------------|
|     |                                                                       | Дата              | Протокол № |                         |                                     |
| 1.  | Приложение № 1                                                        |                   |            |                         |                                     |
| 2.  | Приложение № 2                                                        |                   |            |                         |                                     |
| 3.  | Приложение № 3                                                        |                   |            |                         |                                     |
| 4.  | Приложение № 4                                                        |                   |            |                         |                                     |
| 5.  | Приложение № 5                                                        |                   |            |                         |                                     |

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                   |    |
|----|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 4  |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                    | 6  |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 11 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Место дисциплины в структуре ППССЗС:

БД. Базовые дисциплины

БД.06 Физическая культура

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**1.3. Количество часов на освоение дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                   | Объем часов |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                | 117         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)     | 117         |
| в том числе:                                         |             |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | -           |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | 117         |
| контрольные работы <i>(если предусмотрено)</i>       | -           |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | -           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)          | -           |
| Промежуточная аттестация в форме                     | Зачет       |

### 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                           | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                |
| Раздел 1. Физическая культура в жизни человека                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7           | 2                |
| Тема 1.1<br>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание<br>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |             |                  |
|                                                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3           | 2                |
|                                                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -           | -                |
|                                                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                  |
| Тема 1.2<br>Основы методики                                                           | Содержание<br>Организация занятий физическими упражнениями различной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -           | -                |

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                           | направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. |    |   |
|                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | 2 |
|                                                                                                                                             | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -  | - |
|                                                                                                                                             | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |
| Тема 1.3<br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Содержание<br>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.                                                                                                                                                           | -  | - |
|                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | 2 |
|                                                                                                                                             | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -  | - |
|                                                                                                                                             | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -  | - |
| Тема 1.4.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.                                                               | Содержание<br>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.                                                                                                                                                                    | -  | - |
|                                                                                                                                             | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8  | 2 |
|                                                                                                                                             | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -  | - |
|                                                                                                                                             | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -  | - |
| Раздел 2. Учебно-методические занятия                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 42 | 2 |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |   |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| Тема 2.1<br>Профилактика профессиональных заболеваний | Содержание<br>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности                                                                                                                | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  | -  | - |
| Тема 2.2.<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | Содержание<br>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4 100. Бег по пересеченной местности. Челночный бег.                                                                                                                                                              | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  | -  | - |
| Тема 2.3.<br>Лыжная подготовка                        | Содержание<br>Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.                                                                                         |    |   |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8  | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  | -  | - |
| Тема 2.4.<br>Гимнастика                               | Содержание<br>1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | -  | - |
|                                                       | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10 | 2 |
|                                                       | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  | - |
|                                                       | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                  | -  | - |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |   |
| Раздел 3. Спортивные игры                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 56 | 2 |
| Тема 3.1.<br>Волейбол                                               | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности<br>игры. Тактика нападения. Тактика<br>защиты. Игра по упрощенным<br>правилам волейбола. Игра по<br>правилам. Правила судейства.<br>Выполнение упражнений с<br>волейбольным мячом,<br>совершенствование навыков игры. | -  | - |
|                                                                     | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                   | 20 | 2 |
|                                                                     | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                 | -  | - |
|                                                                     | Работа с конспектом. Изучение<br>учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| Тема 3.2<br>Баскетбол                                               | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности<br>игры. Тактика нападения. Тактика<br>защиты. Передача мяча. Выполнение<br>упражнений: Игра по правилам.                                                                                                             | -  | - |
|                                                                     | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                   | 20 | 2 |
|                                                                     | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                 | -  | - |
|                                                                     | Работа с конспектом. Изучение<br>учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| Тема 3.3<br>Ручной мяч                                              | Содержание<br>Техника работы с ручным мячом.<br>Выполнение упражнений.                                                                                                                                                                                                 | -  | - |
|                                                                     | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                   | 6  | 2 |
|                                                                     | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                 | -  | - |
|                                                                     | Работа с конспектом. Изучение<br>учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| Тема 3.4<br>Футбол (для<br>юношей)                                  | Содержание<br>Правила игры. Техника безопасности<br>игры. Игра по правилам. Правила<br>судейства. Выполнение упражнений.                                                                                                                                               | -  | - |
|                                                                     | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 | 2 |
|                                                                     | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                 | -  | - |
|                                                                     | Работа с конспектом. Изучение<br>учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                                                     | Работа с конспектом. Изучение<br>учебной литературы.                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
| Раздел 4. Виды спорта по выбору                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4  | 2 |
| Тема 4.1.<br>Атлетическая<br>гимнастика,<br>работа на<br>тренажерах | Содержание<br>Атлетическая гимнастика, работа на<br>тренажерах. Техника безопасности<br>на занятиях. Круговой метод<br>тренировки.                                                                                                                                     | -  | - |
|                                                                     | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                   | 4  | 2 |
|                                                                     | Самостоятельная работа                                                                                                                                                                                                                                                 | -  | - |

|              |                                                   |            |  |
|--------------|---------------------------------------------------|------------|--|
|              | Работа с конспектом. Изучение учебной литературы. | -          |  |
| <b>ВСЕГО</b> |                                                   | <b>117</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия учебного кабинета и спортивного зала.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др.

Технические средства обучения:

- необходимое учебное, методическое, информационное и программное обеспечение.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники:**

1. Письменский, И. А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Народное просвещение). — ISBN 978-5-534-15620-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509215>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509563>
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

### **Интернет-ресурсы:**

1. Образовательная платформа Юрайт [urait.ru](https://urait.ru)

### *Медиамастеры*

1. Микропауза для для коррекции осанки // Физическое воспитание — <https://youtu.be/alKty7-9ObQ>
2. Микропауза для для улучшения мозгового кровообращения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/yPj8QrIf2hM>
3. Микропауза для снятия утомления с глазных мышц // Физическое воспитание — <https://youtu.be/l8tndYm9DCo>
4. Физкультурная минута для снятия утомления с мышц рук и плечевого пояса // Физическое воспитание — <https://youtu.be/uv0N3YTW638>

5. Физкультурная минута для снятия утомления с мышц туловища и ног // Физическое воспитание — <https://youtu.be/mC1TfSsui4o>
6. Физкультурная минута для улучшения мозгового кровообращения // Физическое воспитание — <https://youtu.be/bn5TeygZYzI>
7. Физкультурная минута общего воздействия // Физическое воспитание — <https://youtu.be/GmA4n5B2YYk>
8. Физкультурная пауза общего воздействия. // Физическое воспитание — <https://youtu.be/ZjUvpTEqIDw>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ БД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                       | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов обучения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                    | Практические занятия, домашняя работа, тестирование      |
| определить уровень собственного здоровья по тестам                                                                                                |                                                          |
| составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики                                                        |                                                          |
| овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании                                             |                                                          |
| составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления                         |                                                          |
| применять на практике приемы массажа и самомассажа                                                                                                |                                                          |
| овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов                                                                                     |                                                          |
| повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки)                              |                                                          |
| овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений |                                                          |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                    | Домашняя работа, индивидуальные задания                  |
| состояние своего здоровья                                                                                                                         |                                                          |
| состава и проведения индивидуальных занятий двигательной активности                                                                               |                                                          |