

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Григорьев Сергей Сергеевич  
Должность: Заместитель директора по информатизации и цифровизации  
Дата подписания: 17.03.2026 16:56:59  
Уникальный программный ключ:  
33b52346aed603d1e29801db513455d4dfc35e27

## НПОУ «ЯКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

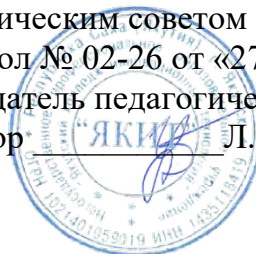
УТВЕРЖДЕНО

педагогическим советом

(протокол № 02-26 от «27» февраля 2026)

Председатель педагогического совета

Директор \_\_\_\_\_ Л.Н. Цой



### Рабочая программа дисциплины

#### СГ.04 Физическая культура

ППССЗ по специальности

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Объем дисциплины - 174 час.

Якутск 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением. Укрупненная группа специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

|                                                       |                                                                                                                        |                                    |                                                |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Разработчики</b><br>рабочей<br>программы:          | НПОУ «ЯКИТ»<br><hr/> (место работы)                                                                                    | Преподаватель<br><hr/> (должность) | Берестенкова А.И.<br><hr/> (инициалы, фамилия) |
| <b>Обсуждено</b> на заседании<br>Отделения ЮиПД       |                                                                                                                        | «18» февраля 2026 г.               | протокол № 02-26                               |
| Председатель<br>отделения                             | Зав. отделения<br>                    |                                    | Д.А. Зайцева                                   |
| <b>Рассмотрено</b> на заседании методического совета  |                                                                                                                        | «24» февраля 2026 г.               | протокол № 02-26                               |
| Председатель<br>методического<br>совета               | Директор НПОУ «ЯКИТ»<br>Цой Л.Н.<br> |                                    | «24» февраля 2026 г.                           |
| Заместитель<br>директора по<br>методической<br>работе |                                     | Д.А. Зайцева                       | «24» февраля 2026 г.                           |

| п/п | Прилагаемый к Рабочей программе документ, содержащий текст обновления | Решение отделения |            | Подпись –зав. отделения | Фамилия И.О. зав. 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.....   | 12 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ПП. Профессиональная подготовка

СГ. Социально-гуманитарный цикл

СГ. 04 Физическая культура

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ПК и ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

## 1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 174 часа, из них практическая подготовка 174 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                   | Объем часов |
|------------------------------------------------------|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)                | 174         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)     | 174         |
| в том числе:                                         | -           |
| лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | -           |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>     | 174         |
| 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                |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -           | -                |
|                                                                                                                                                    | 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»                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                  |
|                                                                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2           | 1,2              |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -           | -                |
|                                                                                                                                                    | 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. Разработка дневника |             |                  |

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |   |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|                                                                                                     | самоконтроля                                                                                                                                                                                                          |   |       |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2 | 1,2,3 |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>     |                                                                                                                                                                                                                       |   |       |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2 | 1,2,3 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                     |   |       |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2 | 1,2,3 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                          |   |       |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                 | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2 | 1,2,3 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             |   |       |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 2 | 1,2,3 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              |   |       |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость |   |       |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                       |   |       |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                                                              |   |       |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                                          |   |       |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                     | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                                                                     |   |       |
| <b>Тема 3.4.</b><br>Верхняя прямая подача.                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                  | - | -     |
|                                                                                                     | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                               | 6 | 1,2,3 |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |   |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| ОФП                                                                                                             | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                       |   |       |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                         |   |       |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики судейства                                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                               |   |       |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                      |   |       |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                 |   |       |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                      |   |       |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                                                      |                                                                                                                                                             |   |       |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                        |   |       |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                                                          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |   |       |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                               |   |       |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                |   |       |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                                                                 | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола                                                                                                |   |       |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Практика судейства в                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                        | - | -     |
|                                                                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| баскетболе                                                          | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                                                                                                                                        |   |       |
|                                                                     | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                                                                              |   |       |
| Раздел 5. Гимнастика                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |       |
| Тема 5.1.<br>Строевые приемы                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | - | -     |
|                                                                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 | 1,2,3 |
|                                                                     | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                                                             |   |       |
| Тема 5.2.<br>Техника акробатических упражнений                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | - | -     |
|                                                                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 | 1,2,3 |
|                                                                     | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                                                            |   |       |
| Тема 5.3.<br>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | - | -     |
|                                                                     | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП                                                          | - | -     |
|                                                                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 | 1,2,3 |
|                                                                     | Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                                                                                                                                          |   |       |
| Тема 5.3.<br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | - | -     |
|                                                                     | Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                                                                     | 6 | 1,2,3 |
|                                                                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             |   |       |
|                                                                     | Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                                                                   |   |       |
| Тема 5.4.<br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | - | -     |
|                                                                     | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 6 | 1,2,3 |
|                                                                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             |   |       |
|                                                                     | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                               |   |       |
|                                                                     | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |
|                                                                     | Практическое занятие. Техника выполнения                                                                                                                                                                                                                                                     |   |       |

|                                                                 |                                                                                                                                                                    |   |       |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|                                                                 | упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                                                              |   |       |
|                                                                 | Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.                                                                                                      |   |       |
|                                                                 | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                              |   |       |
| <b>Раздел 6. Бадминтон</b>                                      |                                                                                                                                                                    |   |       |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                               | - | -     |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                            | 6 | 1,2,3 |
|                                                                 | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                      |   |       |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Подачи                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                               | - | -     |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                            | 6 | 1,2,3 |
|                                                                 | Практическое занятие. Отработка подач                                                                                                                              |   |       |
| <b>Тема 6.3.</b><br>Нападающий удар                             | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                              | - | -     |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                            | 6 | 1,2,3 |
|                                                                 | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                         |   |       |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                               | - | -     |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                            | 6 | 1,2,3 |
|                                                                 | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                            |   |       |
|                                                                 | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                 |   |       |
|                                                                 | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                                |   |       |
|                                                                 | Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                             |   |       |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b>                              |                                                                                                                                                                    |   |       |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Настольный теннис                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                               | - | -     |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                            | 6 | 1,2,3 |
|                                                                 | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. |   |       |
| <b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>                              |                                                                                                                                                                    |   |       |
| <b>Тема 9.1.</b><br>Лыжная подготовка                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                               | - | -     |
|                                                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                            | 6 | 1,2,3 |
|                                                                 | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке                                                                                        |   |       |
|                                                                 | Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов                                                                                |   |       |
|                                                                 | Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков                                                                                                 |   |       |

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
|                                                                                                   | Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |       |
| <b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |       |
| <b>Тема.10.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -          | -     |
|                                                                                                   | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |            |       |
|                                                                                                   | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12         | 1,2,3 |
|                                                                                                   | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |       |
|                                                                                                   | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |       |
|                                                                                                   | Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |            |       |
|                                                                                                   | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |       |
|                                                                                                   | Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |       |
| <b>ВСЕГО</b>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>174</b> |       |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 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. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>.

##### **Дополнительные источники:**

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>.

2. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией З. В. Сенук. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20706-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558617>.

**Интернет-ресурсы:**

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 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.

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <u>Знать:</u><br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности     | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
| <u>Уметь:</u><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.                   | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                                                                                    |