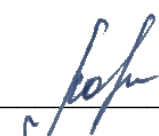


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-
методической работе Благовещенского
филиала


_____ О.В. Ладоня
«17» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности:

09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

Благовещенск – 2026

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

Разработчики:

Яковенко Алина Александровна, преподаватель

Куделин Виктор Анатольевич, преподаватель

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссии «Физическое воспитание»

Протокол от «3» февраля 2026 г. № 6

Председатель предметной (цикловой)
комиссии

_____/

А.А. Яковенко

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ 04 физическая культура является обязательной/вариативной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», включена в общий гуманитарный и социально-экономический (математический и общий естественно-научный, общепрофессиональный, социально-гуманитарный) цикл основной образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности
ОК 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплина	198
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	174
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	174
Самостоятельная работа	24
Промежуточная аттестация в форме <u>зачета</u>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ		26	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 1. Оценка собственного здоровья и образа жизни		
	Практическое занятие № 2. Основы рационального питания		
	Практическое занятие № 3. Биоритмы и работоспособность		
	Самостоятельная работа обучающихся:	20	
	Подготовка доклада «Здоровье населения России: современное состояние» Анализ статистических данных по заболеваемости Составление презентации «Факторы риска для здоровья» Ведение дневника самоконтроля здоровья Разработка индивидуального режима дня Составление рациона питания на неделю Исследование влияния физической активности на здоровье (подготовка комплекса упражнений для самостоятельных занятий, создание памятки по ЗОЖ, изучение методов самоконтроля, анализ антропометрических показателей, проведение функциональных проб, оформление результатов исследования) Разработка проекта «Здоровый образ жизни в современном мире» (создание информационного буклета, подготовка презентации по результатам проекта)		
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		34	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения.	2	
	Практическое занятие №5. Специально беговые упражнения	2	
	Практическое занятие №6. Низкий и высокий старт, стартовый разбег.	2	
	Практическое занятие №7. бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	История и развитие легкой атлетики в России и мире		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 8. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	
	Практическое занятие №9. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции финиширование	2	
	Практическое занятие №10. Кроссовая подготовка	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 11. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
	Практическое занятие № 12. Спецпрыжковые упражнения (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 13. Выполнение эстафетного бега 4x100	2	
	Практическое занятие № 14. Совершенствование техники длительного бега во время кросса	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 16. Выполнение контрольных нормативов прыжков в длину с места	2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение контрольного норматива прыжков с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие № 18. Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие № 19. Выполнение контрольных нормативов в беге на выносливость	2	
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ		48	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 20. Выполнение перемещения по зонам площадки	2	
	Практическое занятие № 21. Учебная игра	2	
	Практическое занятие № 22. Выполнение перемещения по зонам площадки.	2	
	Практическое занятие № 23. Выполнение тестов по ОФП	2	
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08

Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 24. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
	Практические занятия № 25. Стойки, прыжки, двойной шаг, скачок	2	
	Практические занятия № 26. Верхняя и нижняя передачи мяча	2	
	Практические занятия № 27. Нижняя и верхняя подачи мяча	2	
	Практические занятия № 28. Атакующие удары	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 29. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Практическое занятие № 30. Прыжки, падения, двойной шаг, скачок, верхняя и нижняя передачи мяча, передача сверху в нападении и сверху в прыжке	2	
	Практическое занятие № 31. Передачи: верхняя двумя руками над собой, снизу двумя руками, передачи в парах. Подача: верхняя и прямая нижняя.	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 32. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Практическое занятие № 33. Передачи: верхняя двумя руками над собой, снизу двумя руками, передачи в парах.	2	
	Практическое занятие № 34. Подача: верхняя и прямая нижняя.	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 35. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Практическое занятие № 36. Верхняя и нижняя передачи, нападающий удар. Правила игры в волейбол.	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 37. Выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Практическое занятие № 38. Отработка тактики игры	2	
	Практическое занятие № 39. Отработка навыков судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 40. Выполнение передачи мяча в парах	2	
	Практическое занятие № 41. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	Практическое занятие № 42. Игра по правилам	2	
РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ		36	

Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 43. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол.	2	
	Практическое занятие № 44. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
	Практическое занятие № 45. Основная стойка баскетболиста.	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 46. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча	2	
	Практическое занятие № 47. Передачи и броски с места и в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей	2	
	Практическое занятие № 49. Выполнение упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4/4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений.	2	
	Практическое занятие № 51. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 52. Передачи в движении со сменой места.	2	
	Практическое занятие № 53. Совершенствование техники ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках.	2	
	Практическое занятие № 54. Совершенствование техники штрафного броска мяча в корзину	2	
	Практическое занятие № 55. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 56. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 57. Игра по правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 58. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	

	Практическое занятие 59. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Практическое занятие 60. Выполнение контрольных упражнений: штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
РАЗДЕЛ 5. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		28	
Тема 5.1. Техника безопасности. Игровая стойка, основные удары в настольном теннисе	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 61. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	2	
	Практическое занятие № 62. Основная стойка теннисиста.	2	
	Практическое занятие № 63. Стойки и перемещения, подачи и прием мяча.	2	
	Содержание учебного материала	6/6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 64. Основные правила игры в настольный теннис. Основная стойка теннисиста.	2	
	Практическое занятие № 65. Перемещения без мяча. Техника владения теннисной ракеткой.	2	
	Практическое занятие № 66. Перемещения без мяча. Техника владения теннисной ракеткой.	2	
Тема 5.2. Техника игры в настольный теннис	Содержание учебного материала	16	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 67. Поддачи и прием мяча. Удары внешней и внутренней сторонами ракетки по мячу.	2	
	Практическое занятие № 68. Жонглирование, передвижение, стойки, удары накатом, подставка.	2	
	Практическое занятие № 69. Удары внешней стороной ракетки; сочетание ударов с короткого и длинного отскока; учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 70. Удары внешней стороной ракетки; сочетание ударов с короткого и длинного отскока	2	
	Практическое занятие № 71. Удары накатом и подставкой ракетки. Поддачи и прием мяча. Игра «подрезкой». Прием подачи «подрезкой». Удары справа и слева.	2	
	Практическое занятие № 72. Учебная игра	2	
	Практическое занятие № 73. Игра «подрезкой». Прием подачи «подрезкой». Удары справа и слева.	2	
	Практическое занятие № 74. Учебная игра. Судейство	2	
РАЗДЕЛ 6. БАДМИНТОН. АТЛЕТИЧЕСКАЯ, ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА		26	ОК 04, ОК 08
Тема.6.1.	Содержание учебного материала	10	

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 75. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	Практическое занятие № 76. Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	Практическое занятие № 77. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног, брюшного пресса	2	
	Практическое занятие № 78. Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексное развитие физических качеств средствами бадминтона, атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 79. Стойки и перемещения бадминтонист жонглирование воланом.	2	
	Практическое занятие № 80. Жонглирование воланом. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 81. Техника подачи, ударов справа, слева	2	
	Отработка подач.		
Тема 6.3. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 82. Отработка подач. Техника подачи, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 83. Игра по упрощённым правилам.	2	
	Практическое занятие № 84. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие № 85. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета		4	
Всего		198	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: наличия учебного кабинета спортивного зала, тренажерного зала; открытых спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета: Спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, тренажеры).

3.2. Информационное обеспечение обучение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень Учебник допущенно Министерством просвещения Российской Федерации : Москва «Просвещение», 2023. – 272 с.

2. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / Под ред. П.В. Крашенинников. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. – 895 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ Академия, 2012. – 304 с.

5. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.

6. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.

7. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.

28. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. – М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.

8. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. – М.: КноРус, 2013. – 304 с.

9. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 176 с.

10. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. – М.: КноРус, 2013. – 424 с.

11. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

12. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

Дополнительные источники:

1. Яковлев, Н.Н. Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. – М., : 2015.-268с.

2. Колбанов, В.В. Валеология/ В.В. Колбанов.– СПб., : 2013.-338с.

3. Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М. : Академия, 2012.-365с.

4. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М. : Академия, 2009.-289с.

5. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов.– СПб., 2008.- 313с.

6. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь : учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова.– М., 2012.-541с.

7. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ М.Н. Жуков– М. : Дрофа., 2012.-297с.

8. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. N 575

9. "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

10. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины		
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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма