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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета
_____ О.С. Вергейчик
«27» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

г. Красноярск - 2026

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Разработчики:
Павлухин Александр Николаевич, преподаватель ВКК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «27» июня 2026 г. № 11

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ С.Г. Рипинский
(подпись) (инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Дисциплина СГ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	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; средств профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	212
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	172
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	164
лабораторные занятия	–
контрольные работы	–
самостоятельная работа	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»		6	
Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. 2. Значение двигательной активности для организма. 3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Содержание учебного материала 1. Эффекты физических упражнений. 2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 4. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 6. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. 7. Разработка дневника самоконтроля.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика»		32	
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы»	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Биомеханические основы техники бега. 4. Специальные упражнения бегуна. 5. Техника бега на короткие дистанции.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Техника спортивной ходьбы».	2	
	2. Практическое занятие «Техника специальных беговых упражнений».	2	
	3. Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование».	4	
Тема 2.2. «Бег на средние и длинные	Содержание учебного материала 1. Техника бега на средние дистанции. 2. Техника бега на длинные дистанции.	6	ОК 04, ОК 08

дистанции»	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	2. Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции (2000 м. - дев. 3000 м. - юн.)».	4	
Тема 2.3. «Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника специальных упражнений прыгуна».	2	
	2. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места».	2	
Тема 2.4. «Эстафетный бег. Челночный бег»	Содержание учебного материала 1. Техника эстафетного бега. 2. Техника челночного бега.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника эстафетного бега».	4	
	2. Практическое занятие «Техника челночного бега».	2	
Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов»	Содержание учебного материала 1. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, бег на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.)».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	6	
Раздел 3 «Лыжная подготовка»		26	
Тема 3.1. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Классические лыжные хода. 3. Коньковый ход. 4. Горнолыжная подготовка. 5. Передвижение по пересеченной местности.	20	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	20	
	1. Практическое занятие «Техника попеременного двушажного хода».	2	
	2. Практическое занятие «Техника одновременного одношажного хода».	2	
	3. Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного хода».	2	
	4. Практическое занятие «Техника одновременного полуконькового хода».	2	
	5. Практическое занятие «Техника конькового хода: одновременного двушажного, одновременного одношажного, попеременного».	2	
	6. Практическое занятие «Техники подъемов».	2	
	7. Практическое занятие «Техники спусков и торможений».	2	

	8. Практическое занятие «Техника поворотов на месте, в движении».	2	
	9. Практическое занятие «Передвижение по пересеченной местности».	2	
	10. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	6	
Раздел 4 «Волейбол»		32	
Тема 4.1. «Стойка игрока, техника перемещений»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойка игрока и техника перемещений.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Стойки в волейболе, перемещения по площадке».	2	
Тема 4.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху»	Содержание учебного материала 1. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. 2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений».	2	
	2. Практическое занятие «Техника приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений».	2	
Тема 4.3. «Техника подачи мяча»	Содержание учебного материала 1. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника нижней прямой и боковой подачи мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Техника верхней прямой подачи мяча».	2	
Тема 4.4. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты. 2. Техника комбинационных действий нападения.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	4	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	4	
Тема 4.5. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в волейбол.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
Тема 4.6. «Выполнение контрольно-тестовых заданий по	Содержание учебного материала 1. Техника владения волейбольным мячом.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов волейбола».	4	

волейболу»	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения волейбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	6	
Раздел 5 «Баскетбол»		40	
Тема 5.1. «Стойка игрока, техника перемещений, остановок, поворотов»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника остановок и поворотов.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, остановки и повороты».	2	
Тема 5.2. «Техника передачи мяча»	Содержание учебного материала 1. Техника передачи мяча с места, в движении.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника передачи мяча с места».	2	
	2. Практическое занятие «Техника передачи мяча в движении».	2	
Тема 5.3. «Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении»	Содержание учебного материала 1. Техника ведения мяча. 2. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Техника ведения мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места».	2	
	3. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо в движении».	2	
Тема 5.4. «Техника штрафного броска»	Содержание учебного материала 1. Техника штрафного броска.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника штрафного броска».	2	
Тема 5.5. «Тактика игры в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты. 2. Техника комбинационных действий нападения.	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в защите».	4	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении».	4	
Тема 5.6. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в баскетбол.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	4	
Тема 5.7. «Выполнение	Содержание учебного материала 1. Техника владения баскетбольным мячом.	6	ОК 04, ОК 08

контрольно-тестовых заданий по баскетболу»	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов баскетбола».	4	
	2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения баскетбольным мячом».	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
Раздел 6 «Гимнастика»		20	
Тема 6.1. «Строевые приемы»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые приемы на месте, в движении.	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения строевых приемов на месте, в движении».	2	
Тема 6.2 «Техника акробатических упражнений»	Содержание учебного материала 1. Техника акробатических упражнений.	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника акробатических упражнений».	2	
	2. Практическое занятие «Контрольно-тестовое задание: выполнение комбинации акробатических упражнений».	2	
Тема 6.3 «Составление и проведение студентами комплекса ОРУ»	Содержание учебного материала 1. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ. 2. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения общеразвивающих упражнений».	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения общеразвивающих упражнений в паре с партнером».	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических предметов».	2	
	3. Практическое занятие «Проведение студентами комплекса ОРУ».	4	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса ОРУ. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 7 «Бадминтон»		20	
Тема 7.1. «Игровая стойка, основные удары в бадминтоне»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, сниз, на уровне пояса).	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника основных ударов в бадминтоне».	4	
Тема 7.2. «Подачи»	Содержание учебного материала 1. Короткая и длинная подачи в бадминтоне.	2	ОК 04, ОК 08

	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Техника подачи в бадминтоне».	2	
Тема 7.3. «Нападающий удар»	Содержание учебного материала 1. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары).	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Техника нападающего удара в бадминтоне».	4	
Тема 7.4. «Основы методики судейства»	Содержание учебного материала 1. Правила игры в бадминтон.	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Судейская практика в учебной игре».	2	
	2. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов бадминтона».	2	
	3. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения игры в бадминтон»	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 8 «Настольный теннис»		22	
Тема 8.1. «Настольный теннис»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. 2. Игровая стойка, подача, основные удары в настольном теннисе.	18	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие «Игровая стойка, техника подачи мяча в настольном теннисе».	4	
	2. Практическое занятие «Техника основных ударов в настольном теннисе».	4	
	3. Практическое занятие «Тактика игры в защите».	2	
	4. Практическое занятие «Тактика игры в нападении».	2	
	5. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов настольного тенниса».	4	
	6. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения игры в настольный теннис»	2	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Раздел 9 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		12	
Тема 9.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	Содержание учебного материала 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	10	ОК 04, ОК 08

профессиональных результатов»	3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 6. Анализ профессиограммы. 7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. 10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. 11. Разработка дневника самоконтроля.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз».	2	
	2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для мышц шеи, спины».	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики».	2	
	4. Практическое занятие «Комплекс упражнений утренней гимнастики».	2	
	5. Практическое занятие «Комплекс упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда».	2	
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		212	

2.3. Тематический план и содержание дисциплины для инвалидов и лиц с ОВЗ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 «Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ»		6	
Тема 1.1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»	Содержание учебного материала 1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. 2. Значение двигательной активности для организма. 3. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»	Содержание учебного материала 1. Эффекты физических упражнений. 2. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 4. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. 5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 6. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. 7. Разработка дневника самоконтроля.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика»		32	
Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Техника спортивной ходьбы» Тема 2.2. «Бег на средние и длинные дистанции»	Содержание учебного материала 1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Биомеханические основы техники бега. 4. Специальные упражнения бегуна. 5. Техника бега на короткие дистанции. 6. Техника бега на средние дистанции 7. Техника бега на длинные дистанции 8. Техника прыжка в длину с места. 10. Техника эстафетного бега. 11. Техника челночного бега.	32	ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. «Прыжок в длину с места» Тема 2.4. «Эстафетный бег.	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по темам 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 2.5. Написание реферата по Разделу 2 «Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика».	32	

Челночный бег» Тема 2.5. «Выполнение контрольных нормативов»			
Раздел 3 «Лыжная подготовка»		26	
Тема 3.1. «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Классические лыжные хода. 3. Коньковый ход. 4. Горнолыжная подготовка. 5. Передвижение по пересеченной местности.	26	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по темам 8.1. Написание реферата по Разделу 8 «Лыжная подготовка».	26	
Раздел 4 «Волейбол»		32	
Тема 4.1. «Стойка игрока, техника перемещений» Тема 4.2. «Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху» Тема 4.3. «Техника подачи мяча» Тема 4.4. «Тактика игры в защите и нападении» Тема 4.5. «Основы методики судейства» Тема 4.6. «Выполнение контрольно-тестовых заданий по волейболу»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойка игрока и техника перемещений. 3. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. 4. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу. 5. Техника подачи мяча: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая. 6. Техника комбинационных действий защиты. 7. Техника комбинационных действий нападения. 8. Правила игры в волейбол. 9. Техника владения волейбольным мячом.	32	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по темам 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5. Написание реферата по Разделу 3 «Волейбол».	32	
Раздел 5 «Баскетбол»		40	
Тема 5.1. «Стойка игрока, техника перемещений, остановок,	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника остановок и поворотов.	40	ОК 04, ОК 08

поворотов» Тема 5.2. «Техника передачи мяча» Тема 5.3. «Техника ведения мяча, броска мяча в кольцо с места, в движении» Тема 5.4. «Техника штрафного броска» Тема 5.5. «Тактика игры в защите и нападении» Тема 5.6. «Основы методики судейства» Тема 5.7. «Выполнение контрольно-тестовых заданий по баскетболу»	4. Техника передачи мяча с места, в движении. 5. Техника ведения мяча. 6. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении. 7. Техника штрафного броска. 8. Техника комбинационных действий защиты. 9. Техника комбинационных действий нападения. 10. Правила игры в баскетбол. 11. Техника владения баскетбольным мячом.		
	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по темам 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 4.5., 4.6. Написание реферата по Разделу 4 «Баскетбол».	40	
Раздел 6 «Гимнастика»		20	
Тема 6.1. «Строевые приемы» Тема 6.2 «Техника акробатических упражнений» Тема 6.3 «Составление и проведение обучающимися комплекса ОРУ»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Строевые приемы на месте, в движении. 3. Техника акробатических упражнений. 4. Терминология, требования к составлению комплекса ОРУ. 4. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами.	20	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по теме 5.1., 5.2., 5.3. Составление комплекса ОРУ.	20	
Раздел 7 «Бадминтон»		20	
Тема 7.1. «Игровая стойка, основные удары в бадминтоне» Тема 7.2. «Подачи» Тема 7.3.	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в бадминтон. 2. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). 3. Короткая и длинная подачи в бадминтоне. 4. Техника нападающего удара в бадминтоне (плоские, укороченные, короткие удары). 5. Правила игры в бадминтон.	20	ОК 04, ОК 08

«Нападающий удар» Тема 6.4. «Основы методики судейства»	6. Техника выполнения упражнений дыхательной гимнастики. 7. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.		
	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по теме 6.1., 6.2., 6.3., 6.4., 6.5. Написание доклада по Разделу 6 «Бадминтон».	20	
Раздел 8 «Настольный теннис»		22	
Тема 8.1. «Настольный теннис»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. 2. Игровая стойка, подача, основные удары в настольном теннисе.	22	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов Изучение теоретических основ учебного материала по теме 7.1. Написание доклада по Разделу 7 «Настольный теннис».	22	
Раздел 9 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»		12	
Тема 9.1. «Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов»	Содержание учебного материала 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 3. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 4. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. 5. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 6. Анализ профессиограммы. 7. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. 8. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 9. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. 10. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	12	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа студентов Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	12	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		212	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; спортивным оборудованием: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, обручи; щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона, воланчики; столы, ракетки, мячи для настольного тенниса; палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка, секундомеры; лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: компьютер, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва:

Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, экспертного наблюдения за ходом выполнения комплекса упражнений, оценки результатов выполнения контрольных нормативов, заданий дифференцированного зачёта, а также устного опроса, тестирования.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, занимаются с учетом показаний и противопоказаний к выполнению физических упражнений.

Особый порядок освоения дисциплины студентами инвалидами и лицами ОВЗ. Студенты из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно осваивает теоретические основы разделов учебной программы. Промежуточная аттестация студента проводится в форме защиты реферата.

Студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее - ЛФК), разрешается индивидуальная работа на занятиях в виде выполнения освоенных комплексов ЛФК.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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 специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Студент 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, защита реферата
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	Студент 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	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений, оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта, результаты выполнения контрольных нормативов (с учетом имеющегося заболевания)