

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

 Н.Ю. Долгова
« 18 » июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным
обеспечением

очно-заочная форма

Москва 2026 г.

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:

Василенков П.С., преподаватель первой квалификационной категории Колледжа информатики и программирования

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, БЖ и деловых коммуникаций.

Протокол от «15» января 2026 г. №8

Председатель предметной (цикловой)
комиссии



П.С. Василенков

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 08. ОК 04.	- 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 дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	158
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	8
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	6
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
самостоятельная работа	150
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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, формированию которых способствует элемент программы
РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	ОК 08 ОК 04
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов	2	
	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»	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено		
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов	2	
	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	2	
РАЗДЕЛ 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		20	ОК 08 ОК 04
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по	2	

	дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Самостоятельная работа студентов: 1. Анализ биомеханических основ техники бега (подготовка реферата или конспекта). 2. Просмотр видеоуроков по технике низкого старта и стартового разгона с последующим составлением чек-листа ошибок. 3. Выполнение специальных беговых упражнений на открытом воздухе (3 раза в неделю) с фиксацией результатов в дневнике.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Составление графика постепенного увеличения дистанции бега (от 15 до 30 минут) на 4 недели. Изучение методов контроля дыхания и пульса при длительном беге, оформление рекомендаций.	4	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов 1. Разработка комплекса специальных прыжковых упражнений для развития взрывной силы. Фото- или видеофиксация своей техники прыжка с последующим самоанализом ошибок.	4	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов Изучение правил передачи эстафетной палочки, составление схемы зон передачи. Тренировка челночного бега 3×10 м с записью времени и попыткой улучшения результата.	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Самостоятельная сдача нормативов (бег 30, 60, 100 м; прыжок в длину с места) с фиксацией результатов и сравнением с нормативными требованиями. Разработка индивидуального плана подготовки для улучшения отстающих показателей.	4	
РАЗДЕЛ 3. Волейбол		24	ОК 08

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов 1. Изучение схем перемещений по зонам площадки, выполнение упражнений на имитацию перемещений в домашних условиях. Составление комплекса ОФП (8–10 упражнений) для развития быстроты реакции.	2	
Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Отработка приёмов с использованием стены или в парах (видеозапись и самоанализ). Подготовка презентации «Типичные ошибки при передаче мяча и способы их исправления».	4	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Выполнение 50 тренировочных подач в неделю (с записью количества точных попаданий). Составление рекомендаций по укреплению кистей и плечевого пояса для сильной подачи.	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Изучение техники нападающего удара через видеоуроки, составление плана этапов разбега и удара. Самостоятельная имитация замаха и удара с резиновым амортизатором.	4	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Анализ тактических схем (6-0, 5-1) в волейболе, подготовка краткого конспекта. Просмотр записи матча и выделение тактических действий игроков (письменный разбор).	4	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	

	Самостоятельная работа студентов: 1. Изучение официальных правил волейбола (жесты судей, обязанности). Подготовка шпаргалки для судьи. Моделирование спорных ситуаций и принятие судейских решений (письменный тест).	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: Самостоятельная сдача теста на точность передач (количество удачных передач в стену за 1 минуту). Запись видео игры по упрощённым правилам с последующим самоанализом тактических ошибок.	4	
РАЗДЕЛ 4. Баскетбол		24	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Выполнение комплекса упражнений на перемещения (бег спиной вперёд, приставными шагами) с фиксацией времени. Составление круговой тренировки ОФП для баскетболистов (6 станций).	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Тренировка передач в стену (не менее 100 передач каждой рукой) с ведением дневника точности. Подготовка видеоинструкции «Секреты точной передачи в баскетболе».	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Отработка ведения с изменением направления (змейка) и бросков с разных точек. Создание графика улучшения процента попаданий со штрафной линии (еженедельный отчёт).	4	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Серийное выполнение штрафных бросков (по 50 в день) с анализом техники по видео. Составление чек-листа «Фазы штрафного броска: от изготовления до выпуска мяча».	4	

Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1.Разбор зонной и личной защиты, заполнение тактической схемы. Просмотр и анализ двух игр НБА (выделить 5 тактических приёмов).	4	ОК 08 ОК 04
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа студентов: Изучение правил баскетбола (нарушения, жесты судей), подготовка тестовых вопросов для самопроверки.	4	
РАЗДЕЛ 5. Гимнастика		16	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов 1. Самостоятельное освоение строевых команд (повороты, перестроения) с использованием видеоуроков. Составление памятки «Основные строевые команды и их выполнение».	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1.Изучение техники кувырков, «моста», стоек на лопатках (с помощью обучающих видео, тренировки на мягком коврике). Создание инструкции по страховке при выполнении акробатических элементов.	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1.Изучение правил безопасности и методики страховки на гимнастических снарядах. Разработка комплекса упражнений с гантелями или гирей для развития силы мышц плечевого пояса.	4	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1.Изучение правил безопасности и методики страховки на гимнастических снарядах. Составление комбинации на бревне	4	

Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Разработка двух комплексов общеразвивающих упражнений (с предметами и без) с описанием методики дозирования нагрузки. Подготовка презентации «Терминология ОРУ: основные положения рук, ног, исходные положения».	6	
РАЗДЕЛ 6. Бадминтон		16	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Изучение хватки ракетки (форхенд, бэкхенд), выполнение коротких и длинных ударов у стены. Составление схемы перемещений по площадке в бадминтоне.	4	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Тренировка подач: не менее 50 подач каждого типа с фиксацией точности. Видеоанализ своей подачи и сравнение с эталоном из открытых источников.	4	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	4	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Отработка смэша с подбрасыванием воланчика (имитация в домашних условиях). Подготовка сравнительной таблицы «Смэш против обычного удара: техника, применение».	4	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	4	ОК 08 ОК 04
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов: 1. Изучение правил одиночного и парного разрядов, жестов судьи. Моделирование турнирной сетки на 8 участников и подсчет очков по правилам.	4	
РАЗДЕЛ 7. Настольный теннис		28	
Тема 7.1. Настольный	Содержание учебного материала	28	ОК 08
	Не предусмотрено	-	

теннис	В том числе практических занятий	-	ОК 04
	Самостоятельная работа студентов:	28	
	1.Подготовка инструкции по технике безопасности при игре в настольный теннис.	4	
	2. Техника движения ногами, руками. Постановка руки	4	
	3. Выполнение упражнений на перемещение «веером», «челнок», отработка ударов «топ-спин» и «подрезка» с помощью обучающих видео.	4	
	4.Техника подачи прямым ударом, движения при ударах	4	
	5. Тренировка подач (не менее 100 в неделю) с записью количества ошибок.	4	
	6.Составление индивидуального плана совершенствования техники игры.	4	
РАЗДЕЛ 8. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)		24	ОК 08 ОК 04
Тема.8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	24	
	Не предусмотрено	-	
	В том числе практических занятий	-	
	Самостоятельная работа студентов:	24	
	1. Составление профиограммы специалиста в области разработки ПО (выделение физических и психических качеств).	4	
	2.Разработка комплекса производственной гимнастики (микропаузы, физкультминутки) для программиста с видеодемонстрацией.	6	
	3.Изучение факторов профессионального риска (гиподинамия, зрительное утомление, стресс) и подбор средств профилактики.	4	
	4.Подготовка реферата на тему «Прикладные виды спорта в профессиональной подготовке IT-специалистов».	6	
	5.Оценка своей психофизической подготовленности с помощью тестов (например, тест К. Купера) и составление плана коррекции.	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		158	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен
Спортивный зал

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон,
ракетки для игры в бадминтон,
оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина,
штанги с комплектом различных отягощений, бодибары и др.);
оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки,
гимнастические коврики, фитболы);
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для
тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер (процессор Core i3, оперативная память объемом 4 Гб), мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
- пакеты приложений для работы с текстовыми документами, таблицами, базами данных и графическими изображениями;
- интернет-браузеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

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. — 357 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 29.05.2026).

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

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. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 29.05.2026).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 390 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17727-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584799> (дата обращения: 29.05.2026).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения.	Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни. Применять знания в своей профессиональной деятельности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ. Оценка результатов выполнения практических и самостоятельных работ
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических работ. Оценка результатов выполнения практических и самостоятельных работ

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	
---	---	--