

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 » июне 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

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.

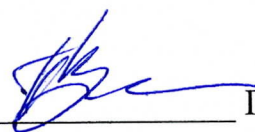
Разработчики:

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. №9

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.<br>ОК 04.                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения</li> </ul> |

## 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   | 158           |
| в том числе:                                                |               |
| теоретическое обучение                                      | 4             |
| практические занятия                                        | 152           |
| лабораторные занятия                                        | -             |
| контрольные работы                                          | -             |
| самостоятельная работа                                      | -             |
| 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                                                                 |
| Тема 1.1.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | Содержание учебного материала<br>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             | ОК 04                                                                 |
|                                                                                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -             |                                                                       |
|                                                                                                                                             | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -             |                                                                       |
| Тема 1.2.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Содержание учебного материала<br>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             | ОК 08<br>ОК 04                                                        |
|                                                                                                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -             |                                                                       |
|                                                                                                                                             | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -             |                                                                       |
| РАЗДЕЛ 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20            | ОК 08<br>ОК 04                                                        |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |    |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|
| Тема 2.1.<br><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                           | 4  |                    |
|                                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                        | 4  |                    |
|                                                                                                  | 1.Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                     | 4  |                    |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
| Тема 2.2.<br>Совершенствование техники длительного бега                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                           | 4  | ОК 08<br><br>ОК 04 |
|                                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                        | 4  |                    |
|                                                                                                  | 1.Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                          | 4  |                    |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
| Тема 2.3.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                         | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                          | 4  |                    |
|                                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                        | 4  |                    |
|                                                                                                  | 1.Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                                                                                                                                             | 4  |                    |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
| Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100.<br><br>Челночный бег                                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                           | 4  | ОК 08<br><br>ОК 04 |
|                                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                        | 4  |                    |
|                                                                                                  | 1.Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              | 4  |                    |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
| Тема 2.5.<br><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                           | 4  | ОК 08<br><br>ОК 04 |
|                                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
|                                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                        | 4  |                    |
|                                                                                                  | 1.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 | 4  |                    |
|                                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                        | -  |                    |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |    |                    |
| 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                                                                                    | 2 |                |
|                                                                          | 1.Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                          | 2 |                |
|                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                    | - |                |
| Тема 3.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП         | Содержание учебного материала                                                                                       | 4 | ОК 08<br>ОК 04 |
|                                                                          | Не предусмотрено                                                                                                    | - |                |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                    | 4 |                |
|                                                                          | 1.Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                      | 4 |                |
|                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                    | - |                |
| Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | Содержание учебного материала                                                                                       | 4 |                |
|                                                                          | Не предусмотрено                                                                                                    | - |                |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                    | 4 |                |
|                                                                          | 1.Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |                |
|                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                    | - |                |
| Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП                                     | Содержание учебного материала                                                                                       | 4 |                |
|                                                                          | Не предусмотрено                                                                                                    | - |                |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                    | 4 |                |
|                                                                          | 1.Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                             | 4 |                |
|                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                    | - |                |
| Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении                              | Содержание учебного материала                                                                                       | 4 |                |
|                                                                          | Не предусмотрено                                                                                                    | - |                |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                    | 4 |                |
|                                                                          | 1.Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча               | 4 |                |
|                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                    | - |                |
| Тема 3.6. Основы методики судейства                                      | Содержание учебного материала                                                                                       | 2 | ОК 08<br>ОК 04 |
|                                                                          | Не предусмотрено                                                                                                    | - |                |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                    | 2 |                |
|                                                                          | 1.Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе                                                     | 2 |                |
|                                                                          | Самостоятельная работа студентов                                                                                    | - |                |

|                                                                                  |                                                                                                                                                               |    |       |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4  |       |
|                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                              | -  |       |
|                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                              | 4  |       |
|                                                                                  | 1.Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                      | 2  |       |
|                                                                                  | 1.Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                 | 2  |       |
|                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                              | -  |       |
| Раздел 4. Баскетбол                                                              |                                                                                                                                                               | 24 |       |
| Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4  | ОК 08 |
|                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                              | -  | ОК 04 |
|                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                              | 4  |       |
|                                                                                  | 1.Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                                                                        | 4  |       |
|                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                              | -  |       |
| Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП                                                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4  | ОК 08 |
|                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                              | -  | ОК 04 |
|                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                              | 4  |       |
|                                                                                  | 1.Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 4  |       |
|                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                              | -  |       |
| 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                                                                                                                              | 4  |       |
|                                                                                  | 1.Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                               | 4  |       |
|                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                              | -  |       |
| Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП                                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4  | ОК 08 |
|                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                              | -  | ОК 04 |
|                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                              | 4  |       |
|                                                                                  | 1.Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                | 4  |       |
|                                                                                  | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                              | -  |       |
| Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                 | 4  | ОК 08 |
|                                                                                  | Не предусмотрено                                                                                                                                              | -  | ОК 04 |
|                                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                              | 4  |       |
|                                                                                  | 1.Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам                                                                                                           | 2  |       |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |    |       |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| правилам баскетбола.<br>Игра по правилам                     | баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                 |    |       |
|                                                              | 2.Практическое занятие. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                   | 2  |       |
|                                                              | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                           | -  |       |
| Тема 4.6. Практика<br>судейства в<br>баскетболе              | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                              | 4  |       |
|                                                              | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                           | -  | OK 08 |
|                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                           | 4  | OK 04 |
|                                                              | 1.Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                                                                                                                    | 2  |       |
|                                                              | 2.Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                                          | 2  |       |
|                                                              | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                           | -  |       |
| Раздел 5. Гимнастика                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            | 16 |       |
| Тема 5.1. Строевые<br>приемы                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                              | 2  | OK 08 |
|                                                              | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                           | -  | OK 04 |
|                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                           | 2  |       |
|                                                              | 1.Практическое занятие. Отработка строевых приёмов                                                                                                                                                                                                         | 2  |       |
|                                                              | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                           | -  |       |
| Тема 5.2. Техника<br>акробатических<br>упражнений            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                              | 2  | OK 08 |
|                                                              | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                           | -  | OK 04 |
|                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                           | 2  |       |
|                                                              | 1.Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений                                                                                                                                                                                        | 2  |       |
|                                                              | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                           | -  |       |
| Тема 5.3. Упражнения<br>на брусках (юноши).<br>Гиревой спорт | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                              | 4  | OK 08 |
|                                                              | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                           | -  | OK 04 |
|                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                           | 4  |       |
|                                                              | 1.Практическое занятие 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 | 2  |       |
|                                                              | 2.Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                                                                                                      | 2  |       |
|                                                              | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                           | -  |       |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |    |       |
| Тема 5.3. Упражнения<br>на бревне (девушки).                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                              | 4  | OK 08 |
|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |    | OK 04 |
|                                                              | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                           | -  |       |

|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| ППФП                                                                | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  |                |
|                                                                     | 1.Практическое занятие Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок                                                                                                                                                                                              | 2  |                |
|                                                                     | 2.Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)                                                                                                                                                                 | 2  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                             | -  |                |
| Тема 5.4.<br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | 8  | ОК 08<br>ОК 04 |
|                                                                     | 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 | -  |                |
|                                                                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             | 8  |                |
|                                                                     | 1.Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |                |
|                                                                     | 2.Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                                                                                                                                             | 2  |                |
|                                                                     | 3.Практическое занятие. Контроль комбинации на бревне, брусьях.                                                                                                                                                                                                                              | 2  |                |
|                                                                     | 4.Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                                                                                                                                                      | 2  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                             | -  |                |
| Раздел 6. Бадминтон                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16 |                |
| Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  | ОК 08<br>ОК 04 |
|                                                                     | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  |                |
|                                                                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  |                |
|                                                                     | 1.Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                                                                                                                                                              | 4  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                             | -  |                |
| Тема 6.2. Подачи                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | 4  |                |
|                                                                     | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  |                |
|                                                                     | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                             | 4  |                |
|                                                                     | 1.Практическое занятие. Отработка подач                                                                                                                                                                                                                                                      | 4  |                |
|                                                                     | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                             | -  |                |
| Тема 6.3.                                                           | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |                |
|                                                                     | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                                                             | -  |                |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------|
| Нападающий удар                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |                |
|                                                                                       | 1.Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4  |                |
|                                                                                       | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -  |                |
| Тема 6.4.<br><br>Судейство соревнований по бадминтону                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4  | ОК 08          |
|                                                                                       | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -  |                |
|                                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4  |                |
|                                                                                       | 1.Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4  |                |
|                                                                                       | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -  |                |
| Раздел 7. Настольный теннис                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 28 | ОК 04          |
| Тема 7.1.<br>Настольный теннис                                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 28 | ОК 08<br>ОК 04 |
|                                                                                       | Не предусмотрено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -  |                |
|                                                                                       | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28 |                |
|                                                                                       | 1.Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4  |                |
|                                                                                       | 2.Практическое занятие Особенности настольного тенниса. Изучение элементов стола и ракетки. Техника движения ногами, руками в игре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 8  |                |
|                                                                                       | 3.Практическое занятие Техника постановки руки в игре. Обучение техники подачи прямым ударом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 8  |                |
|                                                                                       | 4.Практическое занятие Обучение движениям при выполнении ударов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8  |                |
|                                                                                       | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -  |                |
| Раздел 8. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 24 |                |
| Тема.8.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24 | ОК 08          |
|                                                                                       | 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. | -  | ОК 04          |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |                |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------|
|                                                             | Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки.<br>Оценка эффективности ППФП. |     |                |
|                                                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24  |                |
|                                                             | 1.Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                                                                                                                                                                                                                                | 4   |                |
|                                                             | 2.Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4   |                |
|                                                             | 3.Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                                                                                                                                                                                                                                                              | 4   |                |
|                                                             | 4.Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6   |                |
|                                                             | 5.Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6   |                |
|                                                             | Самостоятельная работа студентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -   |                |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2   | ОК 08<br>ОК 04 |
| 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.

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).

#### 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).

#### 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<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 профессии (специальности);<br>- средства профилактики перенапряжения. | Демонстрировать знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.<br>Знать основы здорового образа жизни.<br>Применять знания в своей профессиональной деятельности. | -наблюдение за ходом выполнения физических упражнений и их оценка их соответствия нормативам |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                                                                                         | Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности                                        |                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul> |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|