

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ МОНТАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**«СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для специальности  
**09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»**

Екатеринбург

2025

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

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж»

Разработчик Падерин А.А, преподаватель ГАПОУ СО «Екатеринбургский монтажный колледж».

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общепрофессиональная дисциплина социально-гуманитарного цикла  
(СГЦ.04)

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

<i>Код ОК, ПК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 01, ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>– составлять личный финансовый план и бюджет;</li><li>– рассчитывать стоимость покупки при приобретении ее в кредит;</li><li>– рассчитывать страховой взнос;</li><li>– анализировать способы инвестирования денежных средств;</li><li>– рассчитывать доходность финансовых инструментов с учетом инфляции;</li><li>– применять налоговые льготы, социальные и имущественные налоговые вычеты.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– способы принятия решений в условиях ограниченности ресурсов;</li><li>– структуру, способы составления и планирования личного бюджета;</li><li>– стратегии и способы достижения финансовых целей;</li><li>– влияние инфляции на стоимость активов;</li><li>– принципы кредитования физических лиц;</li><li>– формы дистанционного банковского обслуживания;</li><li>– правила безопасности при пользовании банкоматом;</li><li>– правила безопасного поведения при пользовании интернет-банкингом;</li><li>– виды страхования в России;</li><li>– место инвестиций в личном финансовом плане;</li><li>– виды финансовых продуктов для различных финансовых целей</li></ul>

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	188
в том числе:	
теоретическое обучение	170
Самостоятельная работа	18
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>18</b>	
	Подготовка реферата на тему: «Социально-биологические основы физической культуры», «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста».	6	
	Подготовка комплексов упражнений различной направленности.	6	
Самостоятельное изучение правил проведения игр, судейства по видам, предусмотренных программой.	6		
<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	<b>Содержание</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Комплексы упражнений для укрепления различных групп мышц.	20	
<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика.	<b>Содержание</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетик	20	

<b>Тема 2.3</b> Баскетбол.	<b>Содержание</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий баскетболом.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий баскетболом.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий баскетболом.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий баскетболом.</li> </ul> <p>В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. В процессе занятий по баскетболу планируется проведение встреч с самостоятельным проведением судейства.</p>	24	
<b>Тема 2.4</b> Мини-футбол.	<b>Содержание</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий мини-футболом.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий мини-футболом.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий мини-футболом.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий мини-футболом.</li> </ul> <p>В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов.</p>	24	
<b>Тема 2.5</b> Волейбол.	<b>Содержание</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий волейболом.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий волейболом.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий волейболом.</li> </ul>	24	

	-воспитание координации движений в процессе занятий волейболом. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.		
<b>Тема 2.6</b> Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.	24	
<b>Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 2.6</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	<b>Содержание</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 04 ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	24	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, оборудованный раздевалками с душевыми кабинами, открытый стадион.

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 (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд ГАПОУ СО «ЕМК» обладает следующим перечнем используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. Москва : КноРус, 2018
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник. Москва: КноРус, 2017
3. Барчуков И.С. Физическая культура.- 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2013
4. Бишаева А.А., Физическая культура.- М.: Академия, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО.- М.: Академия, 2012.

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. [www.stanzdorovei.ru](http://www.stanzdorovei.ru) (Здоровый образ жизни)
2. [www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) (ФизкультУРА. Физические качества)
3. [www.sport.minstm.gov.ru](http://www.sport.minstm.gov.ru) (Министерства спорта, туризма и молодежной политики)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.</p> <p>Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.</p> <p>Оценка «2» - выставляется за невыполнение программы.</p>	<p>Наблюдение и оценки знаний по теоретическому курсу физической культуры в ходе проведения практических занятий.</p> <p>Оценка выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практических заданий по работе с информацией</li> <li>- домашних заданий проблемного характера</li> </ul> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <p>Использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка «5» - при проведении фрагментов занятий обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений различной направленности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p> <p>Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности.</p> <p>Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.</p>	<p>Наблюдение и оценка умения обучающихся использовать полученные знания и освоенные умения и навыки в области физической культуры на учебно тренировочных занятиях и в соревновательной деятельности, владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения тренировочных игр.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий.</p>

	<p>Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания. Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>	
--	--	--