

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Архангельский политехнический техникум»
(ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-производственной
работе

 А.В. Афанасьева
« 5 » ноября 20 25 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ОПОП специальности 09.02.11 Разработка и управление программным
обеспечением**

Уровень образования – основное общее

Преподаватель ФИО

Распределение часов	Количество часов						Промежуто чная аттестация без взаимодейс твия с преподават елем	Вид промежудо чной аттестации
	всего	в т.ч. на теорию	в т.ч. на практич. занятия	в т.ч. на курсово й проект (работу)	в т.ч. на самостоя тельную работу	в т.ч. на промежуто чную аттестаци ю (во взаимодей ствии с преподава телем)		
на всю дисциплину по учебному плану	120		106		10	4		ДЗ
на 1 семестр								
на 2 семестр								
на 3 семестр	32		28		4			
на 4 семестр	32		28		2	2		ДЗ
на 5 семестр	28		26		2			
на 6 семестр	28		24		2	2		ДЗ
на 7 семестр								
на 8 семестр								

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 февраля 2025 г. № 138.

Организация-разработчик: ГАПОУ АО «Архангельский политехнический техникум»

Разработчик:

Козьмина О.Г., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность


подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии преподавателей и мастеров производственного обучения строительного профиля, машиностроения, наземного транспорта и беспилотных летательных аппаратов

Протокол № 3 от «12 ноября» 2025 г.

Председатель Машанова М.В.


подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	– знание современного состояния физической культуры и спорта; – знание оздоровительных систем физического воспитания; – знание форм и содержания физических упражнений; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.

– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	
--	--

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
--------------------	---------------

Объем образовательной программы учебной дисциплины максимальная учебная нагрузка	120
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	106
самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Номер учебного занятия	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, час.	Коды ПК, ОК и ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	1	Самостоятельная работа № 1. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально - активную, полезную деятельность. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	2	
Тема 2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	2	Практическое занятие № 1. Изучение техники высокого старта. Стартовый разгон.	2	
	3	Практическое занятие № 2. Изучение техники эстафетного бега 4*100 м, 4*400 м	2	
	4	Практическое занятие № 3. Изучение техники прыжка в длину с места	2	
	5	Практическое занятие № 4. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции	2	
	6	Практическое занятие № 5. Прием контрольных нормативов в беге и в прыжках	2	
Тема 3. Гимнастика	Содержание учебного материала		8	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	7	Практическое занятие № 6. Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь	2	
	8	Практическое занятие № 7. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Висы и упоры	2	
	9	Практическое занятие № 8. Изучение стоек на лопатках, на руках, на голове. Подтягивание на перекладине	2	
	10	Практическое занятие № 9. Изучение техники выполнения опорных прыжков	2	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала		12	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	11	Практическое занятие № 10. Изучение техники перемещений и остановок в баскетболе	2	
	12	Практическое занятие № 11. Изучение техники бросков в баскетболе. Броски в движении после ловли	2	
	13	Практическое занятие № 12. Изучение техники ловли и передачи мяча на месте и в движении	2	
	14	Практическое занятие № 13 Изучение техники ведения мяча на месте и в движении с остановками и поворотами	2	
	15	Практическое занятие № 14. Двусторонняя игра	2	
	16	Самостоятельная работа № 2. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	
Содержание учебного материала			6	

Тема 5. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	17	Практическое занятие № 15. Изучение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	18	Практическое занятие № 16. Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
	19	Практическое занятие № 17. Контрольные тесты по ППФП	2	
Тема 6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	20	Практическое занятие № 18. Изучение техники перемещения классическими ходами	2	
	21	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники классических ходов	2	
	22	Практическое занятие № 20. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода	2	
	23	Практическое занятие № 21. Ознакомление и изучение техники одновременного одношажного конькового хода	2	
	24	Практическое занятие № 22. Изучение техники подъёмов и спусков. Изучение техники торможения при спуске со склона. Прием контрольного норматива: прохождение дистанции на время	2	
	25	Самостоятельная работа № 3. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости	2	
Тема 7. Волейбол	Содержание учебного материала		10	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	26	Практическое занятие № 23. Изучение передвижений в волейболе	2	
	27	Практическое занятие № 24. Изучение техники приема и передачи мяча сверху и снизу	2	
	28	Практическое занятие № 25. Изучение техники передачи мяча в парах	2	
	29	Практическое занятие № 26. Изучение техники подач мяча. Изучение техники нападающего удара.	2	
	30	Практическое занятие № 27. Двусторонняя игра	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачёта			2	
Тема 8. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		18	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	31	Практическое занятие № 28. Изучение техники низкого старта.	2	
	32	Практическое занятие № 29. Изучение техники и тактики бега по дистанции	2	
	33	Практическое занятие № 30. Совершенствование бега по дистанции.	2	
	34	Практическое занятие № 31. Изучение техники бега на длинные дистанции	2	
	35	Практическое занятие № 32. Сдача нормативов в беге на длинные дистанции 3 км (дев), 5 км (юн)	2	
	36	Практическое занятие № 33. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Совершенствование техники бега по дистанции	2	
	37	Практическое занятие № 34. Отработка виража и финиширования	2	
	38	Практическое занятие № 35. Прием контрольного норматива бег на короткие и средние дистанции	2	

	39	Практическое занятие № 36. Прием контрольного норматива бег на длинные дистанции	2	
Тема 9. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	Содержание учебного материала		10	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	40	Практическое занятие № 37. Совершенствование значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии	2	
	41	Практическое занятие № 38. Круговая тренировка на развитие всех групп мышц	2	
	42	Практическое занятие № 39. Контрольные тесты по ППФП	2	
	43	Практическое занятие № 40. Физкультурно-оздоровительная деятельности в профессиональной деятельности	2	
	44	Самостоятельная работа № 4. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методика составления и проведения самостоятельных занятий	2	
Тема 10. Настольный теннис	Содержание учебного материала		10	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	45	Практическое занятие № 41. Ознакомление с техникой владения теннисной ракеткой. Изучение стойки игрока, перемещения, техника приема мяча	2	
	46	Практическое занятие № 42. Ознакомление и изучение техники подачи мяча различным способом	2	
	47	Практическое занятие № 43. Изучение техники нападающего удара различным способом	2	
	48	Практическое занятие № 44. Прием контрольного норматива: техника и тактика игры	2	
	49	Практическое занятие № 45. Турнир по настольному теннису	2	
Тема 11. Игровые виды спорта	Содержание учебного материала		18	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 07 ОК 08
	50	Самостоятельная работа № 5. Изучение элементов судейства в игровых видах спорта. Развитие скоростных качеств и координации движений	2	
	51	Практическое занятие № 46. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом. Техника ведения мяча в усложненных условиях.	2	
	52	Практическое занятие № 47. Баскетбол. Совершенствование техники бросков со средней дистанции после изменения движения. Совершенствование тактических действий в командной игре. Прием контрольного норматива техника броска со средней дистанции.	2	
	53	Практическое занятие № 48. Баскетбол. Учебно–тренировочная игра	2	
	54	Практическое занятие № 49. Волейбол. Совершенствование передвижений в волейболе	2	
	55	Практическое занятие № 50. Волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча. Совершенствование нападающего удара	2	
	56	Практическое занятие № 51. Волейбол. Совершенствование подач мяча. Блокирование	2	
	57	Практическое занятие № 52. Волейбол. Учебно–тренировочная игра	2	
	58	Практическое занятие № 53. Сдача контрольных нормативов	2	
Промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачёта			2	
Всего (включая самостоятельную работу), час.				120

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, динамометры и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

- тренажерный зал.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основные печатные издания

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020. – 320 с. - ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный.

3.2.2 Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>.

3.2.3 Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
– использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – умение правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); – уметь правильно и грамотно написать реферат по заданной теме.	- выполнение индивидуальных заданий; - защита рефератов, индивидуальных проектов; - тестирование - ПЗ № 1-53

– знание современного состояния физической культуры и спорта; – знание оздоровительных систем физического воспитания; – знание форм и содержания физических упражнений; – знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знание средств и методов тренировки.	– знать современное состояние физической культуры и спорта; – знать оздоровительные системы физического воспитания; – знать формы и содержания физических упражнений; – знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; – знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; – знать правила соревнований, техники безопасности при занятиях различными видами спорта; – знать средства и методы тренировки.	- ПЗ № 1-53 - тестирование;
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		