

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 29.06.2026 13:20:32
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3515421163

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1

Программа подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования по
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Автор(ы):

Преподаватель отделения СПО

С.Д. Петрова

Одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования. Протокол от
15 май 2026 г. № 6.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения программы.....	3
1.2. Место дисциплины в структуре ОП.....	3
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	3
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.1. Требования к материально-техническому обеспечению:.....	9
4.2. Информационное обеспечение.....	9
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура 1» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

1.2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура 1» входит в социально-гуманитарный блок программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором курсе (3,4 семестр).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура 1»: формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- ☐ понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- ☐ знаний научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- ☐ системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- ☐ приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- ☐ воспитанию мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- ☐ созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно–спортивной деятельности в жизненных и профессиональных ситуациях.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен

- ☐ уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- ☐ знать
- ☐ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ☐ основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной объем учебной нагрузки – 144 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 132 час (практические занятия 132 час);

самостоятельной работы – 12 часа;

промежуточной аттестации – 4 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Уметь анализировать и интерпретировать полученные результаты в соответствии с поставленной задачей.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь применять средства и методы для решения прикладных задач

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

СГ.04 «Физическая культура 1»

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	132
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	132
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация	4
проводится в форме зачета с оценкой в 4 семестре	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
СГ.04 «Физическая культура 1»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		22	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основное содержание	8	ОК 04, ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	4	
	Современное состояние физической культуры и спорта.	4	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основное содержание	8	ОК 04, ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание	4	
	Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	4	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		120	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Основное содержание	20	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	1. «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку».	10	
	2. «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов».	4	
	3. «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров».	4	
	4. «Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	2	
	Самостоятельная работа. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	6	
Тема 2.2. Настольный теннис	Основное содержание	12	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	5. «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки».	4	
	6. «Обучение техническим действиям, подаче. Игра».	4	
	7. «Обучение тактическим действиям, подаче. Игра».	4	
Тема 2.3. Гимнастика	Основное содержание	22	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	8. «Техника безопасности на уроке по гимнастике». «Общеразвивающие упражнения».	4	

	9. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний».	4	
	10. «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики».	2	
	11. «Упражнения для коррекции зрения». «Упражнения для коррекции нарушений осанки».	4	
	12. «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов».	4	
	13. «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	4	
Тема 2.4. Прикладные виды спорта	Основное содержание	6	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	14. «Органическая связь физического воспитания с практикой трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее сущность, виды, значение, основные функции.»	2	
	15. «Прикладные виды спорта: общее понятие, задачи, характерные отличия, примеры»	2	
	16. «ВФСК «Готов к труду и обороне» Разучивание и совершенствование выполнения упражнений.»	2	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Основное содержание	16	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	17. «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке». «Обучение поворотам на месте»	4	
	18. «Обучение классическим ходам».	6	
	19. «Обучение спускам и торможению». «Первая помощь при травмах и обморожениях».	6	
Тема 2.6. Спортивные игры. Волейбол	Основное содержание	18	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	20. «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям».	6	
	21. «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару».	6	
	22. «Обучение блокированию. Двусторонняя игра».	4	
	23. «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола».	2	
Тема 2.7. Баскетбол	Основное содержание	12	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	24. «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча».	4	
	25. «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)».	2	
	26. «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание».	2	
	27. «Совершенствование тактических и технических действий в игре».	2	
	28. «Обучение тактике нападения, тактике защиты».	2	
	Самостоятельная работа. Упражнения-тесты для оценки физического развития,	4	

	телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;		
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Основное содержание	10	ОК 04, ОК 08
	Практические занятия:		
	29. «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами».	2	
	30. «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины».	2	
	31. «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног».	2	
	32. «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса».	2	
	33. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); палки, амортизаторы и т.п.); упражнения со стандартными отягощениями упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений	2	
Самостоятельная работа		12	
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		4	
Всего:		144	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной программы осуществляется в спортивном зале.

Спортивный зал (ауд. № 121А) для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Технические средства обучения: баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, гимнастические скамейки, скакалки, перекладина, шведские стенки, коврики брусья, перекладина, маты, бревно, конь, канат.

Залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

4.2. Информационное обеспечение

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

Основная литература

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2023. — 72 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/442541> (дата обращения: 01.02.2023).

2. Лях, В. И. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва: Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения: 01.02.2023).

Дополнительная литература

1. Дедловская, М. В. Физическая культура: учебно-методическое пособие / М. В. Дедловская, И. И. Файзрахманов, Т. Ф. Мифтахов. — Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2017. — 76 с. — ISBN 978-5-9909402-8-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154978> (дата обращения: 15.03.2018).

2. Психология физической культуры: учебник / под редакцией Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97483> (дата обращения: 14.02.2018).

3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры: учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — 2-е изд. — Омск: СибГУФК, 2015. — 296 с. — ISBN 978-5-91930-041-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/107580> (дата обращения: 16.02.2018).

4. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. — 2-е изд. с измен. и дополн. — Москва: Спорт-Человек, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/104018> (дата обращения: 17.02.2018).

Электронные ресурсы

Портал «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/>

Цифровая библиотека IPRsmart <https://www.iprbookshop.ru/>

Электронно-библиотечная система ЛАНЬ <https://e.lanbook.com/>

Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, исследований, решения проблемных задач.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС).

ФОС включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел	Тип оценочных мероприятий
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Раздел 1 Раздел 2	Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1 Раздел 2	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий

Типовые задания для проведения процедуры оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

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

1. Виды спорта, исторически сложившиеся в этнических группах населения, имеющие социально-культурную направленность и развивающиеся в пределах одного субъекта:

- а) олимпийские виды спорта;
- б) национальные виды спорта;**
- в) профессиональные виды спорта;
- г) военно-прикладной спорт;

2. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы;
- б) постановкой стопы на дорожку;**
- в) работой рук.

3. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;**
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- б) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения

4. Способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды

- а) гомеостаз
- б) резистентность
- в) адаптация**

5. Игра в баскетбол состоит из ...

- а) 2 периодов;
- б) 3 периодов;
- в) 4 периодов;**
- г) 6 периодов

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя

- а) спортивных игр с обилием быстрых движений;**
- б) бега с препятствиями;
- в) десятиборья;
- г) в беге на короткие дистанции

7. Как называется временное снижение работоспособности? (**утомление**)

8. Специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека представляет собой: (**Физическое воспитание**)

9. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – Это ... (**Физическая культура**)

10. Наказанием спортсмена или команды за грубые нарушения правил соревнований или спортивной этики называется... (**дисквалификация / дисквалификацией**)

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

1. Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

в) определённую упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

г) видимую форму, характеризующуюся соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

2. Темп — это:

а) количество движений в единицу времени;

б) скорость перемещения тел в циклических упражнениях;

в) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве;

г) видимая форма, характеризующаяся соотношением пространственных и временных параметров движения.

3. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых физических способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков, называются ...

а) активными;

б) сенситивными;

в) возрастными;

г) физиологическими.

4. Может ли спортсмен отказаться от прохождения процедуры допинг-контроля?

а) да

б) нет

4. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.

б) В 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.

в). В 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве.

г) В нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились

5. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. Назовите вид спорта.

а) волейбол

б) баскетбол

в) футбол

г) гандбол

6. Основным документом, регулирующим отношения в сфере физической культуры и спорта, является:

а) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;

б) Конституция РФ;

в) Кодекс об административных правонарушениях РФ;

г) Гражданский кодекс РФ;

7. Согласно системному подходу в изучении социальных проблем явления и процессы в одной сфере жизни общества оказывают влияние на другие сферы.

Иллюстрацией взаимодействия каких сфер жизни общества является влияние увеличения доходов населения на рост численности систематически занимающихся ФК и С?

- а) экономической и социальной;
- б) экономической и культурной,**
- в) политической и социальной,
- г) социальной и культурной

8. Соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов это: **(спорт)**

9. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, используются для воспитания специальной: **(выносливости)**

10. Какое максимальное количество раз прохождение процедуры допинг-контроля за год? **(неограниченное)**