

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ НГТК)**

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 9
от «05» мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор ЧПОУ НГТК

Н.О. Ким

Приказ № 105/1 от «05» мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

09.02.12 «Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем»

Квалификация:
специалист по технической эксплуатации и
сопровождению информационных систем

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения:
2 года 10 месяцев на базе основного общего образования

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.12 «Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем»

Организация - разработчик: ЧПОУ НГТК

Разработчики: Мастрюков В.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **09.02.12 «Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем»**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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	146
в т.ч. в форме практической подготовки	136
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	136
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация (зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе лекционных занятий Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	4	

Раздел 2. Легкая атлетика		22/22	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2. Техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 2. Техники длительного бега до 15-20 минут	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3. Техники прыжков	Содержание учебного материала:	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 3. Прыжки (маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.4. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 4. Челночный бег	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.5. Ведение спортивного дневника	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 5. Спортивный дневник	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. История волейбола		22/22	
Тема 3.1. Распределение зон	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		

площадки	Практическое занятие № 6. Зоны волейбольной площадки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 7. Передача мяча	2	
Тема 3.3. Укрепление мышц	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4. Подача мяча	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 10. Выполнение приёмов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 11. Особенности судейства в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7. Правила игры	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 12. Правила передачи мяча	2	

	Практическое занятие № 13. Упрощённые правила волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Изучения правил игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. История баскетбола		24/24	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 15. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 16. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3. Техника бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 17. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 18 Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.5. Тактика игры в защите	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		

и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие № 19. Упрощенные правила баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по стандартным правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Упражнения ведения мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5. Гимнастика		28/28	
Тема 5.1. Теоретическая база строевых приемов	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 23. Техники строевых приёмов	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 24. Техники акробатических упражнений	4	
	Самостоятельная работа обучающихся*	-	
Тема 5.3. Теоретические основы упражнений на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 25. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; страховка партнера, упражнения с гантелями, гириями. ППФП	4	
	Упражнения с гириями	4	

	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4. Теоретические основы упражнений на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	
	Практическое занятие № 26. Понятие связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.5. Составление методических указаний комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	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, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	Практическое занятие № 27. Комплекс ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 29. Комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Упражнения по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 6. История бадминтона.		28/28	
Тема.6.1. Основные приемы в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 31. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Тема 6.2. Механика подачи	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 32. Различия приемов подачи	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.3. Механика нападающего удара	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 33. Различия атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 6.4. Судейство по бадминтону	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 34. Судейство игры по упрощенным правилам	4	
	Практическое занятие № 35. Фиксация техники подач, ударов справа, слева	4	
	Практическое занятие № 36. Фиксация техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		12/8	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности операционного логиста. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности операционного логиста Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности операционного логиста. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности операционного логиста. Профессиональные риски,	6	

	обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков в профессии операционный логист. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств в профессии операционный логист. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности операционного логиста. Оценка эффективности ППФП в трудовой деятельности операционного логиста		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для профессий 1 и 2 группы	4	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств в работе операционного логиста	4	
Промежуточная аттестация		-	
Всего		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4 ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ;
- справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант»;
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART» <http://iprbookshop.ru/>;
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

1.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>
2. Чижова Ю.В. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>
3. Чижова Ю.В. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>
4. Чижова Ю.В. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>
5. Чижова Ю.В. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чижова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Штудирование Тестирование Выполнение практических заданий Выполнение заданий на зачете</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Штудирование Тестирование Выполнение практических заданий Выполнение заданий на зачете</p>