

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения»

Факультет среднего профессионального образования



«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета СПО, к.т.н.
С.Л. Поляков

«24» декабря 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

образовательной программы

09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением»

| | |
|--|-----|
| <u>Объем дисциплины, часов</u> | 180 |
| Учебные занятия, часов | 170 |
| в т.ч. лабораторно–практические занятия, часов | 168 |
| Самостоятельная работа, часов | 10 |

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС по специальности среднего профессионального образования

09.02.11

код

Разработка и управление программным обеспечением

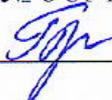
наименование специальности

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

естественнонаучных дисциплин и физического
воспитания

Протокол № 6 от 18.12.2025 г.

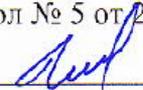
Председатель:  / Горбунова О.А./

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим

советом факультета СПО

Протокол № 5 от 24.12.2025 г.

Председатель:  /Шелешнева С.М./

Разработчики:

Ежова А.Г., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 09.02.11 «Разработка и управление программным обеспечением».

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной социально-гуманитарного цикла.

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|--------------|---|--|
| ОК 04, ОК 08 | <ul style="list-style-type: none">– 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 специальности. | <ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем дисциплины | 180 |
| Объем учебных занятий | 170 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные и практические занятия | 168 |
| Самостоятельная учебная работа | 10 |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,5,6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре | - |

Практическая подготовка при реализации дисциплины организуется путем проведения практических занятий и (или) лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов / в т.ч. в форме практической подготовки | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | - |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Техника безопасности на занятиях ФК. | | |
| | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 44 | - |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | <i>Содержание учебного материала</i> | 16 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Изучение техники бега на короткие дистанции | | |
| | 2. Специальные легкоатлетические упражнения | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Освоение техники специальных легкоатлетических упражнений Развитие основных физических качеств Дальнейшее изучение и совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования Приём зачётных требований в беге на 60, 100 м. | | |
| Тема 2.2. Кроссовая подготовка | <i>Содержание учебного материала</i> | 20 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Изучение техники бега на средние дистанции | | |
| | 2. Специальные легкоатлетические упражнения | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Освоение техники бега на средние дистанции Развитие физического качества выносливости Приём зачётных требований в беге на 500, 1000 м. | | |

| | | | |
|---|---|-----------|--------------|
| Тема 2.3. Прыжок в длину с разбега. | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Изучение техники прыжка в длину с разбега. | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Приём зачётных требований в прыжках в длину с разбега. | | |
| Раздел 3. Баскетбол | | 40 | - |
| Тема 3.1. Основы техники игры в баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i> | 26 | ОК 04, ОК 08 |
| | I. Основы техники баскетбола | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Дальнейшее изучение и совершенствование техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния. | | |
| Тема 3.2. Основы судейства в баскетболе | <i>Содержание учебного материала</i> | 8 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Основы судейства | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Знание правил судейства, проведение судейской практики. | | |
| Тема 3.3. Особенности игры в стритбол | <i>Содержание учебного материала</i> | 6 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Теоретические основы стритбола | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Практическое освоение игры в стритбол | | |
| Раздел 4. Волейбол | | 36 | - |
| Тема 4.1. Основы техники игры в волейбол | <i>Содержание учебного материала</i> | 28 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Основы техники волейбола | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | |
| | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 | ОК 04, ОК 08 |

| | | | |
|---|---|------------|--------------|
| Тема 4.2. Основы судейства в волейболе | 1. Основы судейства | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Знание правил судейства, проведение судейской практики. | | |
| Тема 4.3. Особенности пляжного волейбола | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Теоретические основы пляжного волейбола | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Практическое освоение игры в волейбол 2х2. | | |
| Раздел 5. Гимнастика | | 10 | - |
| Тема 5.1 Основы гимнастических упражнений | <i>Содержание учебного материала</i> | 10 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Строевые и порядковые упражнения, вольные упражнения | | |
| | 2. Силовые упражнения на снарядах | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Выполнение гимнастических упражнений на снарядах, совершенствование техники выполнения упражнений на высокой перекладине и параллельных брусьях | | |
| | Круговая тренировка с использованием гимнастических и акробатических упражнений | | |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика | | 38 | - |
| Тема 6.1. Основы атлетической гимнастики | <i>Содержание учебного материала</i> | 38 | ОК 04, ОК 08 |
| | 1. Освоение техники силовые и скоростно-силовых упражнений на тренажерах. | | |
| | 2. Особенности техники выполнения силовых упражнений с отягощениями. | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | | |
| | Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений на тренажерах и с отягощениями по индивидуальным программам. | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 10 | - |
| Всего: | | 180 | - |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оснащение учебных кабинетов и лабораторий установлено в соответствии с протоколом Методического совета факультета: Протокол № 5 от 24.12.2025 г.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

- 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, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>
- 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, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

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, 2024. — 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. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 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, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

Электронные ресурсы

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <https://olympic.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|--|---|---|
| <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> | <p>Знания: – устный опрос, – тестирование, – результаты выполнения контрольных нормативов, – промежуточная аттестация.</p> <p>Умения: – экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p> |
| <p>Умения: 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 специальности.</p> | <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | |