

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГБПОУ РО «РКРИПТ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

09.02.11 РАЗРАБОТКА И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММНЫМ ОБЕСПЕЧЕНИЕМ

Квалификация выпускника:
ПРОГРАММИСТ

Форма обучения: очная

Ростов-на-Дону
2026

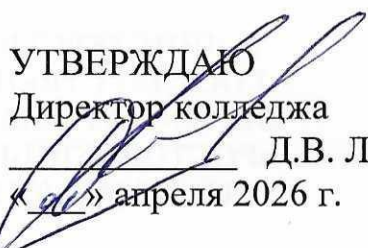
СОГЛАСОВАНО

И.о. заместителя директора
по учебно-методической работе

 М.В. Шевченко
«01» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 Д.В. Лепёшкин
«01» апреля 2026 г.

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией физического
воспитания и ОБЖ

Протокол № 8 от «31» марта 2026 г.

Председатель ЦК В.В. Морозов

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного приказом Минпросвещения России от 24.02.2025 №138 (зарегистрировано в Минюсте России 31.03.2025 №81696); с учетом примерной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработчик(и):

Мамаева Е.Е., преподаватель ГБПОУ РО «РКРИПТ»

Рецензенты:

Морозов В.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РКРИПТ»

Медяников А.А., генеральный директор ООО «Инкост»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	2
1. Общая характеристика	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины.....	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации дисциплины	12
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением (Приказ Минпросвещения России от 24.02.2025 № 138).

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

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности.	-
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	146	140
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестр)	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (7 семестр)	2	
Всего	146	140

2.2. Содержание дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, курсовая работа (проект)	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		34	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега.	2	
	Практическое занятие №2. Основы техники низкого старта и стартового ускорения.	2	
	Практическое занятие №3. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	2	
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	2/2	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2/2	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2/2	
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №7. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.	2/2	
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100.	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

Челночный бег	Практическое занятие №8. Выполнение эстафетного бега 4x100.	2/2	
	Практическое занятие №9. Выполнение челночного бега.	2/2	
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание	14	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие №10. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м.	2/2	
	Практическое занятие №11. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м.	2/2	
	Практическое занятие №12. Выполнение контрольных нормативов в беге 400 м.	2/2	
	Практическое занятие №13. Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю).	2/2	
	Практическое занятие №14. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю).	2/2	
	Практическое занятие №15. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	2/2	
	Практическое занятие №16. Бег на выносливость.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 2. Волейбол		30	
Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №17. Выполнение перемещения по зонам площадки.	2/2	
	Практическое занятие №18. Выполнение тестов по ОФП.	2/2	
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №19. Выполнение приемов передачи мяча.	2/2	

	Практическое занятие №20. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.	2/2	
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №21. Выполнение нижней прямой и боковой подачи мяча.	2/2	
	Практическое занятие №22. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	2/2	
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №23. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи.	2/2	
	Практическое занятие №24. Обучение нападающему удару.	2/2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №25. Отработка тактики игры в защите, выполнение приёмов передачи мяча.	2/2	
	Практическое занятие №26. Отработка тактики игры в нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	2/2	
Тема 2.6. Основы методики судейства	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №27. Отработка навыков судейства в волейболе.	2/2	
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №28. Выполнение передачи мяча в парах.	2/2	
	Практическое занятие №29. Игра по упрощённым правилам волейбола.	2/2	
	Практическое занятие №30. Игра по правилам волейбола.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	

Раздел 3. Баскетбол		30	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №31. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	2/2	
	Практическое занятие №32. Отработка стойки игрока, перемещений, остановок, поворотов.	2/2	
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №33. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2/2	
	Практическое занятие №34. Отработка передачи мяча.	2/2	
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №35. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/2	
	Практическое занятие №36. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.	2/2	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №37. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2/2	
	Практическое занятие №38. Отработка техники штрафных бросков.	2/2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №39. Тактика игры в защите.	2/2	
	Практическое занятие №40. Тактика игры в нападении.	2/2	

баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие №41. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2/2	
	Практическое занятие №42. Игра по правилам баскетбола.	2/2	
Тема 3.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №43. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2/2	
	Практическое занятие №44. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 4. Гимнастика		18	
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №45. Отработка строевых приёмов.	2/2	
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №46. Отработка техники акробатических упражнений.	2/2	
Тема 4.3. Упражнения на брусьях (юноши). Упражнения на бревне (девушки)	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №47. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки (юноши).	2/2	
	Практическое занятие №48. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2/2	
	Практическое занятие №49. Разучивание и выполнение связок на снаряде (брусья – юноши, бревно – девушки).	2/2	
Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №50. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2/2	

	Практическое занятие №51. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2/2	
	Практическое занятие №52. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 5. Бадминтон		16	
Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №53. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/2	
	Практическое занятие №54. Отработка игровой стойки, основных ударов в бадминтоне.	2/2	
Тема 5.2. Подачи	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №55. Отработка подач.	2/2	
Тема 5.3. Нападающий удар	Содержание	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №56. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».	2/2	
Тема 5.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №57. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	2/2	
	Практическое занятие №58. Контроль техники подач, ударов справа, слева.	2/2	
	Практическое занятие №59. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	2/2	
	Практическое занятие №60. Игра по правилам бадминтона.	2/2	
Раздел 6. Настольный теннис		4	
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

	Практическое занятие №61. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2/2	
	Практическое занятие №62. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.	2/2	
Раздел 7. Кроссовая подготовка		4	
Тема 7.1. Кроссовая подготовка	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №63. Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке.	2/2	
	Практическое занятие №64. Кроссовая подготовка. Техника подъемов и спусков.	2/2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема. 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №65. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2/2	
	Практическое занятие №66. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2/2	
	Практическое занятие №67. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	2/2	
	Практическое занятие №68. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2/2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего		146	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Помещения для организации и проведения физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера.

Спортивный зал 1.

- теннисный стол – 2 шт.
- ракетки - 6 шт.
- мячи настольные - 200 шт.
- шит баскетбольный – 3 шт.
- набор шахмат - 3 шт.
- учебный набор шахмат – 1 шт.
- мишень для дартса – 2 шт.
- дарты – 40 шт.

мячи:

- баскетбольные – 30 шт.,
- волейбольные – 20 шт.
- сетки волейбольные - 2шт.
- Тренажеры:

Стенка гимнастическая, скамья гимнастическая, поставка для штанги «жим лежа», поставка для штанги «жим лежа под углом», поставка для штанги «жим бицепс».

- гриф (20кг)-3шт.
- гриф (10кг)-1шт.
- гриф (изогн.)-2шт.
- диски (1 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг).

Спортивный зал 2.

Гимнастические снаряды:

- перекладина гимнастическая – 2 шт.,
- бревно гимнастическое – 1 шт.,
- стенка гимнастическая – 5 шт.,
- маты гимнастические – 14 шт.,
- подставка для штанги – 3 шт.,
- скамейка гимнастическая – 3 шт.,
- гриф штанги – 3 шт.,
- диски,
- гири,
- гантели,
- плакаты, стенды.

Мультимедийное оборудование (акустические колонки, персональный компьютер).

Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [9-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2023.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры: учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116> (дата обращения: 06.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2026. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2227930> (дата обращения: 06.04.2026).

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2025. — 345 с. — ISBN 978-5-406-14675-0. — URL: <https://book.ru/book/957695> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. <i>Умеет:</i> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Демонстрирует уверенные знания по изученным темам. Корректно оценивает результаты решения задач. Использует современную научную и профессиональную терминологию.	Экспертная оценка результатов деятельности при выполнении практических заданий и упражнений, тестирования, письменного опроса, фронтального опроса, заданий зачетов и дифференцированного зачета
	Демонстрирует уверенное выполнение практических заданий (упражнений). Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Обосновывает выводы и суждения.	

жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Эффективно взаимодействует в коллективе, в ходе решения задач.	
---	---	--