

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Новоуральский технологический институт–**

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(НТИ НИЯУ МИФИ)

**Колледж НТИ**

---

Цикловая методическая комиссия  
естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

ОДОБРЕНО

Учёным Советом НТИ НИЯУ МИФИ

Протокол № 5 от 02 сентября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,  
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 09.02.09

«Веб-разработка»

очная форма обучения


на базе основного общего образования

квалификация

разработчик веб-приложений

Новоуральск 2025

ОДОБРЕНО:  
на заседании  
цикловой методической комиссии  
естественнонаучных и социально-  
гуманитарных дисциплин  
Протокол № 8 от 01.09.2025 г.  
Председатель ЦМК ЕН и СГД

  
И.А. Балакина

Разработана на основе ФГОС СПО  
(утвержден Приказом Министерства  
образования и науки Российской  
Федерации от 21 ноября 2023 г. №  
879, зарегистрирован Министерством  
юстиции Российской Федерации 21  
декабря 2023 г., регистрационный №  
76532), с учетом примерной  
основной образовательной  
программы, в соответствии с  
действующим учебным планом,  
компетентностной моделью  
выпускника по специальности  
09.02.09 Веб-разработка

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» - Новоуральск: Изд-во колледжа НТИ НИЯУ МИФИ, 2025. – 26с.

#### АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» предназначена для реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.09 Веб-разработка СПО в очной форме обучения на базе основного общего образования. Содержит разделы: общая характеристика рабочей образовательной программы учебной дисциплины, структура и содержание учебной дисциплины, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины. Определяет объем, содержание, порядок изучения учебной дисциплины, а также способы контроля результатов ее изучения

Разработчик: Назарова И.С., преподаватель ЦМК естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

Редактор: Назарова И.С.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>4</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....</b>	<b>25</b>

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (далее – ОК) и профессиональных компетенций (далее – ПК):  
ОК 04, ОК 08, ПК 2.5

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Требования к знаниям, умениям</b>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p><b>Умения:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p><b>Знания:</b> психологические основы деятельности коллектива; психологические особенности личности</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики</p>

<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p><b>Знания:</b></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>
--	---

<p><b>Код и формулировка компетенции</b></p>	<p><b>Показатели освоения компетенции</b></p>
<p>ПК 2.5 Обработать запросы заказчика в службе технической поддержке в соответствии с трудовым заданием</p>	<p><b>Навыки:</b></p> <p>составления базы знаний технической поддержки на основе обрабатываемых прецедентов</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом;</p> <p>применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком;</p> <p>отвечать на запросы заказчика в установленные регламентом сроки;</p> <p>анализировать и решать типовые запросы заказчиков;</p> <p>работать с программным обеспечением по приему, обработке и регистрации запросов заказчика;</p> <p>координировать решение запросов заказчиков со</p>

	<p>специалистами соответствующих подразделений;  объяснять заказчикам пути решения возникшей проблемы</p> <p><b>Знания:</b></p> <p>принципы устройства и функционирования информационных ресурсов;  основ управления изменениями;  возможностей ИР;  инструментов и методов коммуникаций;  каналов коммуникаций;  моделей коммуникаций;  технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии</p>
--	---

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– Пользоваться средствами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– Правила и способы планирования системы</li> </ul>

	<p>профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p> <p>– Выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом;</p> <p>– Применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком;</p>	<p>индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>– Технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии.</p>
--	---	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>74</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>50</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	44

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

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
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1 Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»</p>	<p><b>2</b></p> <p>2</p>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> <p>ПК 2.5</p>
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04

<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	1 Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		ОК 08 ПК 2.5
	2 Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
<b>Раздел 2. Основы формирования физической культуры человека. Легкая атлетика.</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	1	ПК 2.5
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники	1	ПК 2.5

<b>бега</b>	длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ПК 2.5
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Эстафетный бег 4x100.</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
<b>Челночный бег</b>	Практическое занятие №4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ПК 2.5
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	ПК 2.5
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
<b>Стойки игрока и</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 08

<b>перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Практическое занятие №6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	ПК 2.5
<b>Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие №7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	ПК 2.5
<b>Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 04
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ОК 08 ПК 2.5
<b>Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие №9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	ПК 2.5
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	ПК 2.5

<b>Тема 3.6.</b> <b>Основы методики</b> <b>судейства</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №11. Отработка навыков судейства в волейболе	1	ПК 2.5
<b>Тема 3.7.</b> <b>Контроль выполнения</b> <b>тестов по волейболу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №12. Выполнение передачи мяча в парах. Практическое занятие №13. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1	ПК 2.5
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Стойка игрока,</b> <b>перемещения,</b> <b>остановки, повороты.</b> <b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	ПК 2.5
<b>Тема 4.2.</b> <b>Передачи мяча. ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого	1	ПК 2.5

	пояса		
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ПК 2.5
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Техника штрафных бросков. ОФП</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	ПК 2.5
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №18. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	1	ПК 2.5
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Практика судейства в</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08

<b>баскетболе</b>	Практическое занятие №19. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Практическое занятие №20. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	ПК 2.5
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Строевые приемы</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №21. Отработка строевых приёмов	1	ПК 2.5
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Техника акробатических упражнений</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №22. Отработка техники акробатических упражнений	1	ПК 2.5
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>(одна из двух тем) Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт</b>	1 Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	-	ОК 08 ПК 2.5

	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие №23. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	1	
<b>Тема 5.3.</b> <b>(одна из двух тем)</b> <b>Упражнения на бревне (девушки).</b> <b>ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
	1 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	-	ОК 08 ПК 2.5
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	
	Практическое занятие №23. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	1 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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	-	ОК 08 ПК 2.5
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие №24. Выполнение комплекса ОРУ. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	1	

	Практическое занятие №25. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	1	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>6</b>	
<b>Тема.6.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №26. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ПК 2.5
<b>Тема 6.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04
<b>Подачи</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>1</b>	ОК 08
	Практическое занятие №27. Отработка подач	1	ПК 2.5
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК 04
<b>Нападающий удар</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие №28. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	ПК 2.5
<b>Тема 6.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
<b>Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие №29. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники	2	ПК 2.5

	подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 7.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
<b>Настольный теннис</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Практическое занятие №30. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	ПК 2.5
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 8.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	ОК 08
<b>(для южных районов кроссовая подготовка)</b>	Практическое занятие №31. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	ПК 2.5
	Практическое занятие №32. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	1	
	Практическое занятие №33. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	1	
	Практическое занятие №34. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	

<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 9.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04
	1 Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	ОК 08 ПК 2.5
	2 Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	3 Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.		
	4 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		

	5 Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №35. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	Практическое занятие №36. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Практическое занятие №37. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	Практическое занятие №38. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>74</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет безопасности жизнедеятельности для лекционных и практических занятий

- стол ученический – 16 шт.;
- стул ученический – 32 шт.;
- доска магнитно-маркерная;
- стол учителя с ящиками для хранения;
- кресло учителя;
- шкаф для хранения учебных пособий;
- демонстрационный экран (проектор – 1 шт., экран – 1 шт.);
- компьютер учителя с периферией с подключением к сети Интернет (процессор с базовой частотой 3,7 ГГц, количество ядер - 4; ОЗУ - 8Гб; накопитель SSD с объемом - 256Гб, с лицензионным и свободно распространяемым программным обеспечением, в том числе отечественного производства) – 1 шт.;
- программное обеспечение общего и профессионального назначения (ОС MS Windows 10; Офисный пакет: MS Office 2016; браузеры: Yandex, Chrome, Firefox);
- макет автомата;
- противогазы;
- бытовой дозиметр;
- индивидуальные средства защиты;
- общезащитный комплект;
- респираторы, компасы;
- аптечки индивидуальные;
- учебные наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- тематические папки дидактических материалов;
- комплект учебно-методической документации;

- комплект учебников (учебных пособий).

#### Спортивный зал для практических занятий

- мат гимнастический;
- щиты баскетбольные;
- кольца баскетбольные;
- стойка для гантелей;
- комплект гантелей;
- гимнастические коврики;
- обручи гимнастические пластиковые;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи для фитнеса (фитболы);
- скакалки гимнастические;
- сетки баскетбольные;
- сетки бадминтонные для соревнований;
- сетка волейбольная;
- ворота футбольные;
- теннисные столы;
- ракетки бадминтонные;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи настольные теннисные;
- сетки для настольного тенниса с металлическими стойками.

#### Помещение для самостоятельной работы

##### Тренажерный зал для самостоятельной работы

- гимнастические коврики;
- тренажеры эллиптические;
- тренажер «беговая дорожка»;
- тренажер «беговая дорожка магнитная»;
- гребной тренажер;

- скамья для жима лежа с параллельным наклоном;
- велотренажер;
- штанга с набором дисков;
- стойка силовая;
- скакалки;
- гантели.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-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, 2024. — 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, 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>

**4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> <li>– Технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии.</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>– Понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>– Проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>– Коммуницирует в деловом взаимодействии, умеет безконфликтно общаться в группе.</li> </ul>	<p>Устный опрос Письменный опрос (Тестирование) Результаты выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация в форме зачета (III, IV семестр), Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой, V семестр)</p>

<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</li> <li>– Выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом;</li> <li>– Применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком;</li> </ul>	<p>Характеристики демонстрируемых умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности;</li> <li>– применяет установленные правила делового общения, умеет находить общий язык в деловом общении, грамотно коммуницирует.</li> </ul>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений, Промежуточная аттестация в форме зачета (III, IV семестр), Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой, V семестр)</p>
---	---	--