

Ассоциация научно-технических организаций "Уральский профессиональный форум"
Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Современный цифровой колледж при Западно-Уральском институте экономики и права"
(АНПОО "СЦК при ЗУИЭП")

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
протокол от «16» февраля 2026 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНПОО СЦК при ЗУИЭП"


А.С. Волков
«16» февраля 2026 г.

□

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
квалификация «Программист»

форма обучения: заочная
форма промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет

Пермь, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 24 февраля 2025 г. N 138, и является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО «СЦК при ЗУИЭП» по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

.

Разработчик программы: АНПОО "СЦК при ЗУИЭП".

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена АНПОО «СЦК при ЗУИЭП» по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Рабочая программа дисциплины разработана для заочной формы обучения, исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту - ДОТ и ЭО), обеспечивает возможность обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. ДОТ и ЭО предусматривает возможность передачи информации в доступных для них формах.

Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам социально-гуманитарного цикла учебного плана по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Дисциплина физическая культура формирует компетенции:

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

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 8	<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	<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	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	128
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр					
1.	Место и значимость физической культуры в жизни человека. Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	1	0	5	ОК 08
2.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	0	0	5	ОК 08
3.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	0	0	5	ОК 08
4.	Физическая культура в профессиональной деятельности	0	0	5	ОК 08
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая подготовка и интенсивность физических нагрузок	0	0	5	ОК 08
6.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его основные методы, показатели и критерии оценки	0	0	2	ОК 08
7.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки	1	2	5	ОК 08

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельн ая работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
	- Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору				
	Итого за семестр	2	2	32	
	2 семестр				
8.	Принципы, средства и методы развития физических качеств обучающихся. Эстетика физической культуры и спорта Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	0	0	0	ОК 08
9.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности при осуществлении профессиональной деятельности	0	0	0	ОК 08
10.	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Систематизация видов спорта и физических упражнений	0	0	0	ОК 08
11.	Функциональные пробы и тесты	0	2	0	ОК 08
12.	Олимпийские игры и характеристика основных видов спорта	0	0	0	ОК 08
13.	Нетрадиционные виды двигательной активности	0	0	0	ОК 08
14.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	0	34	ОК 08
	Итого за семестр	0	2	34	
	Промежуточная аттестация –зачет				
	3 семестр				
1.	Особенности организации занятий физической культурой и спортивно – оздоровительной деятельностью в колледже. Инструктаж	2	0	12	ОК 08

Номера тем	Тематика учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельн ая работа	Коды ЛР, формированию которых способствует элемент программы
2.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	0	4	18	ОК 08
	Итого за семестр	2	4	30	
	4 семестр				
1.	Принципы, средства и методы развития физических качеств обучающихся. Эстетика физической культуры и спорта. Инструктаж	0	0	0	ОК 08
2.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности при осуществлении профессиональной деятельности	0	0	0	ОК 08
3.	Систематизация видов спорта и физических упражнений	0	0	0	ОК 08
4.	Функциональные пробы и тесты	0	0	0	ОК 08
5.	Олимпийские игры и характеристика основных видов спорта	0	0	0	ОК 08
6.	Нетрадиционные виды двигательной активности	1	0	0	ОК 08
7.	Организация занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений: - Легкая атлетика - Кроссовая подготовка - Лыжная подготовка - Коньки - Гимнастика - Плавание - Виды спорта по выбору	1	4	30	ОК 08
	Итого за семестр	2	4	30	
	Промежуточная аттестация –зачет				
	Всего по дисциплине	128 час.			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

В колледже создана единая электронная информационно-образовательная среда (далее – ЭИОС), представляющая собой совокупность электронных информационных и образовательных ресурсов, информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технических и технологических средств, обеспечивающая освоение обучающимися образовательных программ или их частей, а также взаимодействие всех субъектов образовательного процесса. Основным элементом ЭИОС – система управления обучением (LMS) «MOODLE», в котором внедрены личный кабинет студента и личный кабинет преподавателя. При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах. Образовательная платформа Moodle поддерживает функцию голосового чтения с экрана, экранную лупу и клавиатуру.

Для использования в образовательном процессе, в том числе для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы.

Обучающиеся, выполнившие требования рабочей программы по физической культуре, проходят промежуточную аттестацию по данной дисциплине в соответствии с локальным нормативным актом Колледжа, устанавливающим порядок проведения промежуточной аттестации.

Учебная дисциплина «Физическая культура» может быть зачтена полностью или частично.

Зачет результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» может проводиться в форме зачета или переаттестации на основании личного заявления обучающегося с приложением документов, подтверждающих фактическое количество часов занятий по физической культуре, освоенных обучающимся в другой организации, а также обучающимся, выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» может быть зачтено полностью или частично на основании предоставленного обучающимся диплома о среднем профессиональном образовании/ справки об обучении или периоде обучения/документа, подтверждающего фактическое количество часов занятий по физической культуре и спорту, освоенных обучающимся в другой организации.

В соответствии с Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей, практики, дополнительных образовательных программ в других организациях допускается зачет (полный или частичный) результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ, программ спортивной подготовки, посещения занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях по физической культуре (далее - зачет результатов).

Зачет результатов осуществляется обучающимся:

освоившим учебные предмет, дисциплину «Физическая культура» в рамках предшествующего обучения по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования;

проходящим спортивную подготовку по выбранному виду спорта в соответствии с программой спортивной подготовки, разработанной на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки;

успешно выполнившим нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на знак отличия соответствующей степени;

успешно осваивающим дополнительные образовательные программы или регулярно посещающим занятия физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Зачет результатов может проводиться на основании личного заявления обучающегося и предоставленных им документов об образовании, справки об обучении или периоде обучения по соответствующей дисциплине по другим программам и формам обучения, документов о спортивной подготовке, о посещении занятий физической культурой и спортом в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

Решение о зачете результатов (об отказе о зачете результатов) принимается в порядке, предусмотренном Положением о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях с учетом объема (трудоемкости) и программы спортивной подготовки и занятий физической культурой и спортом обучающимся. Результаты зачета фиксируются в зачетно-экзаменационных ведомостях, электронном журнале (в личном кабинете обучающегося в Системе управления обучением (LMS) MOODLE).

Обучающийся освобождается от посещения занятий по физической культуре в объеме академических часов спортивной подготовки и (или) посещения обучающимся занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях, в том числе осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта и (или) физкультурно-спортивных организациях.

3.2. Учебно-методическое обеспечение обучения:

Основные источники:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>. — Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-е изд., стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

Интернет-источники:

1. Упражнения на все группы мышц - <https://ya.ru/video/preview/13143688120686488744>
2. Силовая тренировка - <https://ya.ru/video/preview/4532196359701863071>
3. Как выполнять силовое комплексное упражнение: отжимание и пресс для девушек — <https://rutube.ru/video/706c35484d3af216c3e4ac9096a97b71/>
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/?ysclid=m3yapgiyv2963752540>

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России - <https://olympic.ru/?ysclid=m3yaqgubxa16392641>
7. Федеральный портал "Российское образование" - <https://www.edu.ru/>
8. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
9. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
10. Ежедневные новости спорта. - <http://news.sportbox.ru/>
11. Новости спорта - <https://rg.ru/tema/sport>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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	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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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.	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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.