

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович  
Должность: И.О. Ректора  
Дата подписания: 31.07.2026 11:53:00  
Уникальный программный ключ:  
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский университет  
«Московской институт электронной техники»»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов

«18» апреля 2026 г.

М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 06 «Физическая культура»

Специальность среднего профессионального образования:

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

2026 год

# **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ЦИКЛА «СГ 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «СГ 06 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла 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 общих компетенций: ОК 04, ОК 08.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

Воспитательный потенциал дисциплины реализуется сквозным методом через формирование общих компетенций ОК 04, ОК 08 в формулировки которых интегрированы личностные результаты реализации рабочей программы Колледжа электроники и информатики.

Общий объем учебного времени на освоение дисциплины составляет 72 часа, из них 68 часов отводится на освоение практических занятий и 4 часа на самостоятельную работу.

В программе практические занятия составлены в соответствии с учебным планом по специальности, которые изучаются в 3, 4 семестрах.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках дисциплины «Физическая культура».

Контроль качества освоения дисциплины проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации. Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

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

### **1.2.1. Цель дисциплины:**

Целью изучения учебной дисциплины является формирование у обучающихся физической культуры личности, способности и готовности к использованию средств физического воспитания и самосовершенствования для сохранения здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Дисциплина имеет выраженную профессионально-прикладную и здоровьесберегающую направленность, формируя у молодежи устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, психофизическую готовность к будущему труду, а также физические качества и навыки, необходимые для адаптации к высоким производственным нагрузкам и выполнения воинской обязанности по защите Отечества.

Актуальность учебной дисциплины «Физическая культура» заключается в её прямой направленности на компенсацию негативных последствий малоподвижного образа жизни (гиподинамии), умственного перенапряжения и статических нагрузок, характерных для современных специалистов. Физическое воспитание выступает базовым фактором

сохранения высокой работоспособности и профессионального долголетия студентов. Освоение дисциплины способствует укреплению адаптационных возможностей организма, формированию командного духа, волевых качеств и стрессоустойчивости, что напрямую отвечает государственным задачам по укреплению здоровья нации и подготовке конкурентоспособных кадров для экономики страны».

### 1.2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

| Код<br>Общие<br>компетенции | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04                       | <u>Уметь:</u><br>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности<br>-эффективно взаимодействовать в команде в процессе спортивно-игровой деятельности и эстафет;<br>-соблюдать правила спортивного поведения, оказывать страховку и взаимопомощь партнерам | <u>Знать:</u><br>-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>-основы здорового образа жизни;<br>-условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности<br>-особенности тактического взаимодействия игроков в команде;<br>-нормы спортивной этики, правила поведения и речевого этикета на спортивной площадке |
| ОК 08                       | <u>Уметь:</u><br>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>-выполнять контрольные нормативы по общей физической и профессионально-прикладной подготовке (в т.ч. нормативы                                                                                                                                                                                                                                                                            | -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>-основы здорового образа жизни, условия сохранения и укрепления здоровья с учетом специфики будущей профессии;<br>-методы контроля и самоконтроля за состоянием своего организма в процессе выполнения физических упражнений                                                                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                   |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | ВФСК «ГТО»);<br>-организовывать<br>индивидуальные и групповые<br>занятия спортом, соблюдая<br>правила безопасности и<br>командного взаимодействия |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                         | Объем в часах | Семестры |    |
|--------------------------------------------|---------------|----------|----|
|                                            |               | 3        | 4  |
| Объем образовательной программы дисциплины | 72            | 36       | 36 |
| в том числе:                               |               |          |    |
| Основное содержание                        | 72            | 36       | 36 |
| в том числе:                               |               |          |    |
| теоретическое обучение                     | -             | -        |    |
| практические занятия                       | 68            | 34       | 34 |
| Самостоятельная работа                     | 4             | 2        | 2  |
| Промежуточная аттестация                   |               |          |    |

### 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем                                                                    | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                | Объем, акад. ч | Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                         | 3              | 4                                                                     |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ.</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>       |                                                                       |
| <b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                             | 1              | ОК 04                                                                 |
|                                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                        | 1              | ОК 08                                                                 |
|                                                                                                | 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». |                |                                                                       |
| <b>Тема 1.2.</b>                                                                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                             | 1              | ОК 04                                                                 |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b> | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1         | ОК 08 |
|                                                                                                                                        | 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. 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. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>10</b> |       |
| <b>Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы.</b>                                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 04 |
|                                                                                                                                        | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 08 |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие.<br>Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |       |
| <b>Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега.</b>                                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 04 |
|                                                                                                                                        | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 08 |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие.<br>Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |       |
| <b>Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.</b>                                                          | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 04 |
|                                                                                                                                        | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 08 |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |       |
| <b>Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег.</b>                                                                                  | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 04 |
|                                                                                                                                        | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 08 |
|                                                                                                                                        | Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |       |

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |           |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| <b>Тема 2.5.</b><br><b>Выполнение</b><br><b>контрольных</b><br><b>нормативов в</b><br><b>беге и</b><br><b>прыжках.</b>                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 04 |
|                                                                                                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 2         | ОК 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие. 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. |           |       |
| <b>Раздел 3. Волейбол.</b>                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b> |       |
| <b>Тема 3.1.</b><br><b>Стойки игрока</b><br><b>и перемещения.</b><br><b>Общая</b><br><b>физическая</b><br><b>подготовка.</b><br><b>(ОФП)</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 1         | ОК 04 |
|                                                                                                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 1         | ОК 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП.                                                                                                                              |           |       |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Приемы и</b><br><b>передачи мяча</b><br><b>снизу и сверху</b><br><b>двумя руками.</b><br><b>ОФП</b>                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 1         | ОК 04 |
|                                                                                                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 1         | ОК 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП.                                                                                                                                                          |           |       |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Нижняя</b><br><b>прямая и</b><br><b>боковая подача.</b><br><b>ОФП</b>                                                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 1         | ОК 04 |
|                                                                                                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 1         | ОК 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.                                                                                                     |           |       |
| <b>Тема 3.4.</b><br><b>Верхняя</b><br><b>прямая подача.</b><br><b>ОФП</b>                                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 1         | ОК 04 |
|                                                                                                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 1         | ОК 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару.                                                                                                                                 |           |       |
| <b>Тема 3.5.</b><br><b>Тактика игры в</b><br><b>защите и</b><br><b>нападении.</b>                                                            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 1         | ОК 04 |
|                                                                                                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 1         | ОК 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.                                                                                                                   |           |       |
| <b>Тема 3.6.</b><br><b>Основы</b><br><b>методики</b><br><b>судейства.</b>                                                                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 1         | ОК 04 |
|                                                                                                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 1         | ОК 08 |
|                                                                                                                                              | Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе.                                                                                                                                                         |           |       |
| <b>Тема 3.7.</b>                                                                                                                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                          | 4         | ОК 04 |
|                                                                                                                                              | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                       | 4         | ОК 08 |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                              |           |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| <b>Контроль выполнения тестов по волейболу.</b>                                                               | Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах.                                                                                                      | 1         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола.                                                                                                 | 1         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Игра по правилам.                                                                                                                      | 2         |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол.</b>                                                                                   |                                                                                                                                                              | <b>16</b> |                |
| <b>Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП</b>                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                             | 2         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.                                                                        |           |                |
| <b>Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП</b>                                                                           | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                             | 2         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. |           |                |
| <b>Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП</b>                       | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                             | 2         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.                                               |           |                |
| <b>Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП</b>                                                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                             | 2         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.                                                                |           |                |
| <b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                             | 4         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола.                                                                                                | 2         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Игра по правилам.                                                                                                                      | 2         |                |
| <b>Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе.</b>                                                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                | 4         | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                               | В том числе практических занятий                                                                                                                             | 4         |                |
|                                                                                                               | Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу.                                                                                       | 2         |                |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
|                                                                          | Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».                                                                                                              | 2         |       |
| <b>Раздел 5. Гимнастика.</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b> |       |
| <b>Тема 5.1. Строевые приемы.</b>                                        | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 04 |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | ОК 08 |
|                                                                          | Практическое занятие. Отработка строевых приёмов.                                                                                                                                                                                                                                             |           |       |
| <b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.</b>                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 04 |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         | ОК 08 |
|                                                                          | Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений.                                                                                                                                                                                                                            |           |       |
| <b>Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6         | ОК 04 |
|                                                                          | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                            | 1         | ОК 08 |
|                                                                          | 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. | 1         |       |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                              | 5         |       |
|                                                                          | Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                               | 1         |       |
|                                                                          | Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                     | 1         |       |
|                                                                          | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                                                                                                                                                | 2         |       |
|                                                                          | Практическое занятие. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                                                                                                                                                         | 1         |       |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |       |
| <b>Раздел 6. Бадминтон.</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>  | ОК 04 |
| <b>Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.</b>            | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         | ОК 08 |
|                                                                          | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |       |
|                                                                          | Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.                                                                                                                                                                                |           |       |

|                                                            |                                                                                                                                                                    |          |       |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| <b>Тема 6.2.<br/>Подачи.</b>                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                      | 1        | ОК 04 |
|                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                   | 1        | ОК 08 |
|                                                            | Практическое занятие. Отработка подач.                                                                                                                             |          |       |
| <b>Тема 6.3.<br/>Нападающий удар.</b>                      | Содержание учебного материала:                                                                                                                                     | 1        | ОК 04 |
|                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                   | 1        | ОК 08 |
|                                                            | Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш».                                                                                        |          |       |
| <b>Тема 6.4.<br/>Судейство соревнований по бадминтону.</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                      | 4        | ОК 04 |
|                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                   | 4        | ОК 08 |
|                                                            | Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.                                                                           | 1        |       |
|                                                            | Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева.                                                                                                | 1        |       |
|                                                            | Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.                                                                                               | 1        |       |
|                                                            | Практическое занятие. Игра по правилам.                                                                                                                            | 1        |       |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис.</b>                        |                                                                                                                                                                    | <b>2</b> | ОК 04 |
| <b>Тема 7.1.<br/>Настольный теннис.</b>                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                      | 2        | ОК 08 |
|                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                   | 2        |       |
|                                                            | Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра. |          |       |
| <b>Раздел 8. Плавание.</b>                                 |                                                                                                                                                                    | <b>2</b> | ОК 04 |
| <b>Тема 8.1.<br/>Плавание</b>                              | Содержание учебного материала                                                                                                                                      | 2        | ОК 08 |
|                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                   | 2        |       |
|                                                            | Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.                                  |          |       |
| <b>Раздел 9. Лыжная подготовка.</b>                        |                                                                                                                                                                    | <b>6</b> | ОК 04 |
| <b>Тема 9.1.<br/>Лыжная подготовка.</b>                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                      | 6        | ОК 08 |
|                                                            | В том числе практических занятий                                                                                                                                   | 6        |       |
|                                                            | Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.                                                                                       | 1        |       |
|                                                            | Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.                                                                               | 2        |       |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|
|                                                                                                 | Практическое занятие. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2        |                |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Первая помощь при травмах и обморожениях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1        |                |
| <b>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b> | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1        |                |
|                                                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1        |                |
|                                                                                                 | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 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. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. 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. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |          |                |
|                                                                                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5        |                |
|                                                                                                 | Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1        |                |
|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                |

|                                  |                                                                                                                                |           |  |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                                  | профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                                                      |           |  |
|                                  | Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств.                                                | 1         |  |
|                                  | Практическое занятие. Проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 1         |  |
|                                  | Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.                                              | 1         |  |
|                                  | Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.                                             | 1         |  |
| <b>Промежуточная аттестация:</b> |                                                                                                                                | <b>**</b> |  |
| <b>Всего:</b>                    |                                                                                                                                | <b>72</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие спортивные сооружения:

Оснащение спорткомплекса МИЭТ спортзал:

1. Ворота, сетки, баскетбольные щиты, спортивные мячи для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом.
2. Барьеры для занятий легкой атлетикой.
3. Коврики, степ - платформы, боди - бары, фитнес мячи для занятий фитнесом и шейпингом.
4. Многофункциональный тренажерный комплекс, тренажеры блочные, велотренажеры, беговые дорожки, оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом.

Все виды учебной деятельности обучающихся, предусмотренные учебным планом, в рамках настоящей дисциплины социально-гуманитарного цикла, включая промежуточную аттестацию, обеспечены расходными материалами. Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Колледжа электроники и информатики.

Оснащение кабинета «Самостоятельная и воспитательная работа»:

Посадочные места по количеству обучающихся: секция стола складная мобильная СМ1, Ш800, белый, кресло-трансформер RIVA CHAIR 1821 пластик белый.

Рабочее место преподавателя: стол на металлокаркасе ONIX-П П О.МР-SP-4.7 белый бриллиант/бел. Ш1580, стол на металлокаркасе ONIX-П О.МР-SP-1.7 белый бриллиант/белый Ш980, Кресло EChair-225 PTW\_TW11 сетка/ткань черный.  
Моноблок MSI PRO AM242P 14M-668XRU 23.8" Full HD i7 14700/16Gb/SSD512Gb UHDG 770/noOS/kb/m/белый.

Комплект клавиатура и мышь A4tech Fstyler F1010 белый/серый USB.

МФУ Kyocera M2540DN: Технология печати: лазерный. Тип печати: черно-белый. Формат печати: A4. Размещение: настольный. Цвет: белый/серый. Печать: Скорость печати A4 (ч/б): до 40 стр/мин. Время разогрева: 17 с. Время печати первой страницы A4 (ч/б): 6.4 с. Разрешение печати (ч/б): 1200 x 1200 dpi. Нагрузка (A4, в месяц): до 50000 листов. Стандартный лоток подачи: 250 листов. Стандартный выходной лоток: 150 листов. Лоток ручной подачи: 100 листов. Возможности печати: Автоматическая двусторонняя печать в стандартной комплектации. Тип сканера: планшетный/протяжный. Устройство автоподачи: двустороннее реверсивное. Емкость устройства автоподачи: 50 лист. Макс. формат оригинала сканирования: A4. Макс. размер сканирования: 216x297 мм. Разрешение сканера: 600x600 dpi. Объем памяти: 1024 Мб. Частота процессора: 1000 МГц. Лоток подачи: 250 лист. Интерфейсы: USB, Ethernet RJ-45.

Рельсовая система РС-75: Материал профиля - анодированный алюминий. Цвет профиля – серебристый. Количество рабочих поверхностей - 4. Количество неподвижных рабочих поверхностей - 2. Количество подвижных рабочих поверхностей - 2.

Интерактивная панель EDFLAT EDF75TP01: Android 13.0, Cortex A76\*4+A55\*4, 2.4ГГц, 32 Гб, DDR4 256 Гб, 75 дюймов.

Комплект документации, методическое обеспечение: стенды по охране труда, техники безопасности и правилам поведения в кабинете.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список дополнен новыми изданиями.

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

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

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>.

#### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 42 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. Фаина, 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>.

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1.Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, ООО «ЗНАНИУМ» 2011-2026 – URL:<https://new.znanium.com/>(дата обращения: 02.02.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей МИЭТ.

2.ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, ООО «Электронное издательство Юрайт» 2020 – URL: <https://urait.ru/author/list?partner=450217DE-BE2D-46F5-BB25-9C69E84103EE> (дата обращения: 02.02.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей МИЭТ.

3.Электронно - библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011-2026 –. URL: <https://e.lanbook.com/>(дата обращения: 02.02.2026). - Режим доступа: для авториз. пользователей МИЭТ.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения                                                     | Критерии оценки                                                        | Методы оценки                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                 |                                                                        |                                                         |
| Знать:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                      | социальном развитии человека;<br>ведёт здоровый образ жизни;<br>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности                                                                            | контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                            |
| Уметь:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности. | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                            |

## 5.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения используется смешанное обучение, основанное на интеграции технологий традиционного и электронного обучения, замещении части традиционных учебных форм занятий, формами и видами взаимодействия в электронной образовательной среде.

Применяются следующие модели обучения: перевернутый класс, когда студенты знакомятся с новым материалом при помощи электронных ресурсов самостоятельно дома, а на аудиторных занятиях происходит обсуждение изученного материала.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно - образовательной среды SDO.MIET.RU.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в различных формах.

При проведении занятий и для самостоятельной работы используются внешние электронные ресурсы в формах:

- электронных компонентов сервисов:

<https://resh.edu.ru/>

<https://mob-edu.ru/>

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/>

Рабочая программа учебной дисциплины социально-гуманитарного цикла «СГ 06 Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования 09.02.12 «Техническая эксплуатация и сопровождение информационных систем» разработана в колледже электроники и информатики НИУ МИЭТ 02.02.2026, протокол № 3.

#### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с директором колледжа ЭИ НИУ МИЭТ

Директор колледжа /



/С.Н. Литвинова /