



Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547)

Кафедра-разработчик: Колледж инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ.

Рабочую программу составили: преподаватель КИТП Лаврентьев А.Б. Лаврентьев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП ВлГУ

протокол № 1 от «31» 08 2021 года

Директор КИТП ВлГУ Мишулина Н.Е. Мишулина

### ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья - средства профилактики перенапряжения - способы реализации собственного физического развития



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	184
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	184
Самостоятельная работа <i>(если предусмотрено)</i>	*
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом <i>(если предусмотрено)</i>	*
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>	*

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	4	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м.	2	
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег	2	



	4x100м.		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>26</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Правила игры. Учебная игра.	4	
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника бросков по кольцу.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	<i>Практическое занятие:</i> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	



<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.		ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 06
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	6	ОК 07 ОК 08
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>36</b>	ОК 03
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04
	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.		ОК 06
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 07
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	ОК 08
	<i>Практическое занятие:</i> Правила игры. Учебная игра.	4	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03
	Техника приема и передачи мяча.		ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 06
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	ОК 07
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	ОК 08
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03
	Техника подач мяча.		ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 06
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	6	ОК 07 ОК 08
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03
	Техника нападающего удара. Техника блокирования.		ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 06
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	ОК 07
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники видов блокирования	4	ОК 08
<b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03
	Тактические действия в нападении.		ОК 04
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		ОК 06
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	ОК 07 ОК 08



<b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Тактические действий в защите.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
<b>Раздел 4. Футбол</b>		<b>36</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	4	
	<i>Практическое занятие:</i> Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
<b>Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
<b>Тема 4.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника ударов по мячу.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	
	<i>Практическое занятие:</i> Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
<b>Тема 4.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>34</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	
	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	6	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами,	8	



	скакалками, гимнастическими палками		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	8	
<b>Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
<b>Раздел 6. Плавание</b>		<b>16</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
<b>Тема 6.1 Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника спортивных и прикладных способов плавания.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		
	<i>Практическое занятие:</i> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	6	
	<i>Практическое занятие:</i> Освоение прикладных способов плавания.	4	
	<i>Практическое занятие:</i> Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	2	
	<i>Практическое занятие: Дифференцированный зачет</i>	2	
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>			
<b>Всего</b>		<b>184</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;
- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки – 3 шт.

техническими средствами: видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

##### 3.2.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт. - 599 с. ISBN 978-5-534-13554-1.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/495018">https://urait.ru/bcode/495018</a>
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт. - 493 с. ISBN 978-5-534-02309-1.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - М.: Юрайт.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/442509">https://urait.ru/bcode/442509</a> <a href="https://urait.ru/bcode/495253">https://urait.ru/bcode/495253</a> <a href="https://urait.ru/bcode/495386">https://urait.ru/bcode/495386</a>

##### 3.2.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура;
2. Культура физическая и здоровье;
3. Физическая культура в школе;
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.



### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL <https://www.gto.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов;</li> <li>- средства профилактики перенапряжения;</li> <li>- способы реализации собственного физического развития</li> </ul>	<p>демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;</p> <p>владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.</p>	<p>экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>защита реферата, доклада</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет техниками выполнения двигательных действий;</li> <li>- выполняет тактико-технические действия в игре;</li> <li>- выполняет требуемые элементы;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.</li> </ul>	<p>экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</p>



**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ**  
в рабочую программу учебной дисциплины

\_\_\_\_\_

программы подготовки специалистов среднего звена

\_\_\_\_\_

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_