

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



Н.Е. Мишулина  
31 августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для специальности среднего профессионального образования  
технологического профиля  
**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**  
квалификация **Разработчик веб и мультимедийных приложений**

Владимир, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) с учетом специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Кафедра-разработчик: Колледж инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ.

Рабочую программу составил преподаватель КИТП Лаврентьев А.Б. Лаврентьев

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП  
протокол № 1 от «31» августа 2022 года

### ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Формирование 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 результате освоения учебной дисциплины формируются компетенции: ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов ЛР, МР, ПРБ	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 04	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

## 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>	<b>116</b>
в т.ч. в форме практической подготовки	*
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	<b>116</b>
Самостоятельная работа <i>(если предусмотрено)</i>	*
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом <i>(если предусмотрено)</i>	*
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачёт)</b>	*

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и результатов
<b>1</b>			
<b>Тема 1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	8	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2 2 2 2	
<b>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья. <b>В том числе, практических занятий:</b> Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности	4 - 4 4	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08
<b>Тема 3 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами:	28 -	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09

	<p>«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b></p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега  Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции  Совершенствование техники эстафетного бега  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  Совершенствование техники метания  Развитие физических способностей средствами легкой атлетики</p>	<p>28</p> <p>4 4 4 4 4 4 4</p>	<p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08</p>
<p><b>Тема 4 Баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Броски мяча. Простые тактические комбинации. Техника безопасности на занятиях волейболом</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b></p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры  Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  Развитие физических способностей средствами баскетбола</p>	<p>10</p> <p>-</p> <p>10</p> <p>4 2 2 2</p>	<p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12  МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09  ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08</p>
<p><b>Тема 5 Волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Прием и передача мяча. Подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Техника безопасности на занятиях волейболом</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b></p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры  Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения  Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  Развитие физических способностей средствами волейбола</p>	<p>10</p> <p>-</p> <p>10</p> <p>4 2 2 2</p>	<p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12  МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09  ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08</p>
<p><b>Тема 6. Футбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу. Простые тактические комбинации. Техника безопасности на занятиях футболом</p> <p><b>В том числе, практических занятий:</b></p>	<p>10</p> <p>-</p> <p>10</p>	<p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12  МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09</p>

	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами футбола	4 2 2 2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08
<b>Тема 7. Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, замыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	8	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий:</b> Выполнение: строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; замыкания и смыкания, общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, прикладных упражнений	8	
<b>Тема 8</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	18	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12
<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>В том числе, практических занятий:</b> Выполнение упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, подтягивания на носки, отжимания, упражнения на пресс Выполнение упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	- 18 6 6 6	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08
<b>Тема 9. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника спортивных и прикладных способов плавания. <b>В том числе, практических занятий:</b> Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов Освоение прикладных способов плавания. Освоение способов транспортировка утопающего	18 - 18 6 6 6	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего</b>		116	



### 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;

##### 3.2.3. 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	Методы оценки
ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05	Тестирование (теоретическое) Оценка результатов рейтинг-контролей Оценка результатов выполнения практических работ Экспертное наблюдение выполнения практических работ Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности <i>Дифференцированный зачёт</i>