

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

«20» марта 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

09.02.09 Веб-разработка
Разработчик веб приложений


Владимир, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины профессиональной подготовки «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.09 Веб-разработка (утв. приказом Министерства просвещения РФ №879 от «21» ноября 2023 г.) (далее – ФГОС СПО)

Кафедра-разработчик: Колледж инновационных технологий и предпринимательства

Рабочую программу учебной дисциплины разработал преподаватель КИТП Лаврентьев А.Б.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании УМК специальности 09.02.09 Веб-разработка протокол № 1 от «10» марта 2025 г.

Председатель УМК специальности  И.Е. Жигалов

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании УМК КИТП протокол № 8 от «17» марта 2025 г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части социально-гуманитарного цикла ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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 обучающимся приобретаются следующие знания и умения.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	<ul style="list-style-type: none">– Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;– Организовывать работу коллектива и команды;	<ul style="list-style-type: none">– Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– Основы здорового образа жизни;– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;– Средства профилактики перенапряжения.
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– 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.	<ul style="list-style-type: none">– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– Основы здорового образа жизни;– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;– Средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	72
в т.ч. в форме практической подготовки	–
в том числе:	
теоретическое обучение	–
лабораторные работы	–
практические занятия	70
курсовой проект	–
самостоятельная работа	–
Промежуточная аттестации (дифференцированный зачет)	2

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
Раздел 1. Легкая атлетика		30	ОК 04 ОК 08
Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	-	
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическая работа №1 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическая работа №2 Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м	2	
	Практическая работа №3 Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
Практическая работа №4 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2		
Тема 2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 04 ОК 08
	Техника бега на длинные дистанции.	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическая работа №5 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическая работа №6 Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	Практическая работа №7 Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
Практическая работа №8 Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2		
Практическая работа №9 Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м.	2		
Тема 3. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	-	
	В том числе, практических занятий	4	

	Практическая работа №10 Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. Практическая работа №11 Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. Практическая работа №12 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2 2	
Тема 4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08
	Техника бега на средние дистанции.	-	
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическая работа №13 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическая работа №14 Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическая работа №15 Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	Практическая работа №16 Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м. Практическая работа №17 Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2 2	
Раздел 2. Баскетбол		8	ОК 04
Тема 1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	-	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №18 Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Практическая работа №19 Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 2. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча.	-	
	В том числе, практических занятий	2	
Практическая работа №20 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		
Тема 3. Броски мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Техника бросков по кольцу.	-	
	В том числе, практических занятий	2	

	Практическая работа №21 Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Практическая работа №22 Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
Тема 4. Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	-	ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №23 Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Раздел 3. Волейбол		12	ОК 04
Тема 1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	-	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №24 Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Практическая работа №25 Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 2. Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Техника приема и передачи мяча.	-	ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №26 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Практическая работа №27 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
Тема 3. Подачи мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Техника подач мяча.	-	ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №28 Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Тема 4. Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Техника нападающего удара. Техника блокирования.	-	ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №29 Совершенствование техники видов нападающего удара. Практическая работа №30 Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 5. Тактика нападения.	Содержание учебного материала	2	ОК 04
	Тактические действий в нападении.	-	ОК 08
	В том числе, практических занятий	2	

	Практическая работа №31 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
Тема 6. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Тактические действия в защите.	-	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №32 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Раздел 4. Футбол		8	ОК 04 ОК 08
Тема 1. Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	2	
	Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры.	-	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №33 Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Практическая работа №34 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
Тема 2. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча.	-	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №35 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Тема 3. Удары по мячу.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Техника ударов по мячу.	-	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №36 Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
Тема 4. Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	-	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №37 Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		8	ОК 04 ОК 08
Тема 1. Комплексы вольных	Содержание учебного материала	6	
	Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	-	
	В том числе, практических занятий	6	

общеразвивающих упражнений	Практическая работа №38 Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2	
	Практическая работа №39 Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	Практическая работа №40 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	Практическая работа №41 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		
Тема 2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	Техника двигательных действий на развитие гибкости	-	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическая работа №42 Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
Раздел 6. Плавание			
Тема 1.Плавание	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника спортивных и прикладных способов плавания.	-	
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическая работа №43 Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	2	
	Практическая работа №44 Освоение прикладных способов плавания.	2	
Практическая работа №45 Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов			
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		2	
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения практических занятий по дисциплине «Физическая культура», сдачи норм ГТО используются помещения и объекты спортивного комплекса университета, включающие в себя: игровой зал, бассейн, лыжная база, раздевалки, туалеты, душевые, оборудованные в спортивном корпусе №1, расположенном по адресу 600000, Российская Федерация, Владимирская область, городской округ город Владимир, город Владимир, улица Горького, дом 87А.

Игровой зал общей площадью 708,1м² расположен в помещении №20 на 2 этаже спортивного корпуса №1. Оборудование: мячи баскетбольные, корзина для мячей передвижная, стойки волейбольные универсальные передвижные с механизмом натяжения СТ-164, сетка волейбольная любительская 9,5x1м d=3,5 мм с тросом, сетка для бадминтона d=2 мм зеленая безузловая, оборудование для лазания 1/3 СТ-134, стеновой протектор, набор для подвижных игр, маты страховочные складные, брусья гимнастические, бревно гимнастическое напольное, стойка для прыжков в высоту с планкой 3м, конь гимнастический, мостик гимнастический, антенны волейбольные, тележка для мячей складная, щит баскетбольный игровой 1800x1050 СТ-47, вышка судейская разборная СТ-6, мячи футбольные, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы.

Бассейн общей площадью 357,6м² расположен в помещении №9 на 1 этаже спортивного корпуса №1. Оборудование: разделительные дорожки, стартовые тумбы – 5 шт., указатель поворота для плавания на спине, полиэстеровые шнуры и флажки, 4-х ступенчатые лестницы – 2 шт., автоматические подводные роботы-пылесосы со встроенными программами для очистки чаши воды – 1 шт., спортивное табло, скамьи пластиковые – 7 шт., стеллажи пластиковые 3-х секционные для хранения спортивного инвентаря – 3 шт., камера видеонаблюдения – 2 шт., термометр для измерения температуры воды и воздуха.

Раздевалки (с туалетами и душевыми) при бассейне расположены в помещениях №18 (площадь 23,7м²) оборудованы закрытыми металлическими шкапами для одежды – 26 шт., скамейками – 10 шт., фенами настенными для сушки волос – 2 шт., диспенсерами для мыла – 2 шт., диспенсерами для туалетной бумаги – 2 шт., электрическими рукосушителями, зеркалами.

Лыжная база общей площадью 117,3м² расположена в подвальном помещении спортивного корпуса №1 помещение №5. Оборудование лыжной базы: раздевалки для обучающихся и вешалки для одежды; стойки для лыж с достаточным количеством лыжных комплектов; крючки (вешалки) для лыжных палок; стеллажи для ботинок; ремонтный стол.

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 в соответствие / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
Конеева, Е.В. 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.	2022	ЭБС «Юрайт» : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/495018 (дата обращения 16.09.2024)

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт.	2022	ЭБС «Юрайт» : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/495018 (дата обращения 16.09.2024)
Дополнительная литература		
Германов Г.Н. 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	ЭБС «Юрайт» : [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/442509 https://urait.ru/bcode/495253 https://urait.ru/bcode/495386 (дата обращения 16.09.2024)

3.2.2. Периодические издания

- <https://istina.msu.ru/journals/95363/> – Информационные технологии ISSN 1684-6400
- <https://istina.msu.ru/journals/95367/> – Информационные технологии и вычислительные системы ISSN 2071-8632
- <https://istina.msu.ru/journals/93879/> – Вестник компьютерных и информационных технологий ISSN 1810-7206

3.2.3. Интернет-ресурсы

- www.edu.ru – портал российского образования
- www.elbib.ru – портал российских электронных библиотек
- www.elibrary.ru – научная электронная библиотека
- <http://library.vlsu.ru> – научная библиотека ВлГУ
- <http://vlsu.bibliotech.ru> – ЭБС ВлГУ
- www.studentlibrary.ru – ЭБС Консультант студента
- <http://e.lanbook.com> – ЭБС Лань
- <http://znanium.ru> – ЭБС Znanium
- <http://urait.ru> – ЭБС Юрайт

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – Средства профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> – Способен описать психологические основы деятельности коллектива, а также психологические особенности личности; – Способен рассказать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Способен назвать ряд ключевых основ здорового образа жизни; – Способен поддержать разговор на темы, связанные с условиями профессиональной деятельности, а также зонами риска физического здоровья для специальности; – Способен прокомментировать основные средства профилактики перенапряжения. 	<p>Экспертное наблюдение за выполнением практических работ; Устный опрос по результатам выполнения практических работ; Итоговое тестирование; Дифференцированный зачет.</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – Организовывать работу коллектива и команды; – 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. 	<ul style="list-style-type: none"> – Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; – Организовывает работу коллектива и команды; – Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<p>Экспертное наблюдение за выполнением практических работ; Итоговое тестирование; Дифференцированный зачет.</p>