

**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"><li>– Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li><li>– Организовывать работу коллектива и команды;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><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 для специальности;</li><li>– Средства профилактики перенапряжения.</li></ul>
ОК 08	<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>	<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 для специальности;</li><li>– Средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	72
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	–
в том числе:	
теоретическое обучение	–
лабораторные работы	–
практические занятия	70
курсовой проект	–
самостоятельная работа	–
<b>Промежуточная аттестации (дифференцированный зачет)</b>	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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	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</b>	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		
<b>Тема 2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника бега на длинные дистанции.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	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		
<b>Тема 3. Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	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	
<b>Тема 4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	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.	2 2	
Практическая работа №17 Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>8</b>	ОК 04
<b>Тема 1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическая работа №18 Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическая работа №19 Правила игры. Учебная игра.		
<b>Тема 2. Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника ведения, приемов и передач мяча.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическая работа №20 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
<b>Тема 3. Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника бросков по кольцу.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	

	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	
<b>Тема 4. Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	Тактика и техника простых тактических комбинаций.	-	ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическая работа №23 Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12</b>	ОК 04
<b>Тема 1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическая работа №24 Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Практическая работа №25 Правила игры. Учебная игра.	2	
<b>Тема 2. Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	Техника приема и передачи мяча.	-	ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	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	
<b>Тема 3. Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	Техника подач мяча.	-	ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическая работа №28 Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
<b>Тема 4. Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	Техника нападающего удара. Техника блокирования.	-	ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическая работа №29 Совершенствование техники видов нападающего удара. Практическая работа №30 Совершенствование техники видов блокирования	2	
<b>Тема 5. Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04
	Тактические действий в нападении.	-	ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	

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

<b>общеразвивающих упражнений</b>	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.		
<b>Тема 2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника двигательных действий на развитие гибкости	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическая работа №42 Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2	
<b>Раздел 6. Плавание</b>			
<b>Тема 1.Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника спортивных и прикладных способов плавания.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>4</b>	
	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			
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>72</b>	

### 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 708,1м<sup>2</sup> 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 357,6м<sup>2</sup> 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 23,7м<sup>2</sup>) 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 117,3м<sup>2</sup> 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
<b>Основная литература</b>		
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: <a href="https://urait.ru/bcode/495018">https://urait.ru/bcode/495018</a> (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: <a href="https://urait.ru/bcode/495018">https://urait.ru/bcode/495018</a> (дата обращения 16.09.2024)
<b>Дополнительная литература</b>		
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: <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> (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](http://www.edu.ru) – портал российского образования
- [www.elbib.ru](http://www.elbib.ru) – портал российских электронных библиотек
- [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) – научная электронная библиотека
- <http://library.vlsu.ru> – научная библиотека ВлГУ
- <http://vlsu.bibliotech.ru> – ЭБС ВлГУ
- [www.studentlibrary.ru](http://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"> <li>– Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <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 для специальности;</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Способен описать психологические основы деятельности коллектива, а также психологические особенности личности;</li> <li>– Способен рассказать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Способен назвать ряд ключевых основ здорового образа жизни;</li> <li>– Способен поддержать разговор на темы, связанные с условиями профессиональной деятельности, а также зонами риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– Способен прокомментировать основные средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<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"> <li>– Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– Организовывать работу коллектива и команды;</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>– Организовывает работу коллектива и команды;</li> <li>– Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– Пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	