



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Волгоградский государственный технический университет»**

**Себряковский филиал**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор СФ ВолгГТУ**

**С.Е. Карпушова**

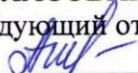
**«27» сентября 2024 г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**БД.08 Физическая культура**

|                                                               |                                                           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Специальность<br>среднего<br>профессионального<br>образования | <b>09.02.07 Информационные системы и программирование</b> |
| Профиль<br>подготовки                                         | <b>технический</b>                                        |
| Квалификация                                                  | <b>специалист по информационным системам</b>              |
| Форма обучения                                                | <b>очная</b>                                              |

СОГЛАСОВАНО

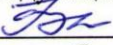
Заведующий отделением СПО

 / Ашмарина У.В. /

27 сентября 2024

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 / Гордеева О.В. /

27 сентября 2024

Рассмотрено

Протокол заседания ПЦК № 2 от 26.09.2024.

Председатель ПЦК  / Михайлова С.А. /

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО, порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам ФГОС СПО, примерной программы учебной дисциплины, разработанной для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование на базе основного общего образования, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»

Разработчик(и) программы:

Преподаватель, Шаревич Александра Владимировна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....            | 4  |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                   | 5  |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                | 7  |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 9  |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ... | 11 |
| 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....           | 12 |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины входит в блок "Базовые дисциплины" предназначенный для реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (общие):

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Результаты обучения (дисциплинарные):

ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

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

Результаты обучения (общие):

готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

В части физического воспитания:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Овладения универсальными регулятивными действиями:

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Результаты обучения (дисциплинарные):

- ПРб 1. 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);
- ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                      | Объем часов |
|---------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | 78          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | 78          |
| в том числе:                                            |             |
| лекции                                                  | 4           |
| практические занятия                                    | 70          |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                 | 4           |

#### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Содержание учебного материала                                                                                                                                                    | Семестр  | Часов    | Формируемые компетенции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------------------|
| <b>Содержание лекционного материала:</b><br>Физическая культура как часть культуры общества и человека                                                                           | 1        | 2        |                         |
| <b>Тема 1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b>                                      |          | 14       | ОК 04., ОК 08.          |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                                                                                                          |          |          |                         |
| 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения    | 1        | 4        |                         |
| 2 Составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                         | 1        | 2        |                         |
| 3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений ВФСР «ГТО»                                                    | 1        | 2        |                         |
| 4 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                             | 1        | 2        |                         |
| 5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | 1        | 4        |                         |
| <b>Тема 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>                                                                                                                   |          | 6        | ОК 04., ОК 08.          |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                                                                                                          |          |          |                         |
| 1 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы                                                        | 1        | 2        |                         |
| 2 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания                                                                                                  | 1        | 4        |                         |
| <b>Тема 3 Основная гимнастика</b>                                                                                                                                                |          | 10       | ОК 04., ОК 08.          |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                                                                                                          |          |          |                         |
| 1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов                                                                                 | 1        | 2        |                         |
| 2 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)                                                        | 1        | 2        |                         |
| 3 Висы и упоры                                                                                                                                                                   | 1        | 2        |                         |
| 4 Опорные прыжки                                                                                                                                                                 | 1        | 2        |                         |
| <b>Зачет</b>                                                                                                                                                                     | <b>1</b> | <b>2</b> |                         |
| <b>Тема 4 Акробатика</b>                                                                                                                                                         |          | 8        | ОК 04., ОК 08.          |
| <b>Содержание лекционного материала:</b><br>Техника безопасности на занятиях физической культуры                                                                                 | 2        | 2        |                         |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                                                                                                          |          |          |                         |
| 1 Освоение акробатических элементов                                                                                                                                              | 2        | 2        |                         |
| 2 Освоение и совершенствование акробатической комбинации                                                                                                                         | 2        | 4        |                         |
| <b>Тема 5 Аэробика</b>                                                                                                                                                           |          | 8        | ОК 04., ОК 08.          |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                                                                                                          |          |          |                         |
| 1 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов                                                                                                                            | 2        | 4        |                         |

|                                         |                                                                                                                              |          |          |                |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|
|                                         | аэробики                                                                                                                     |          |          |                |
| 2                                       | Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики                                                           | 2        | 4        |                |
| <b>Тема 6 Баскетбол</b>                 |                                                                                                                              |          | 12       | ОК 04., ОК 08. |
| <b>Содержание практических занятий:</b> |                                                                                                                              |          |          |                |
| 1                                       | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры                   | 2        | 4        |                |
| 2                                       | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                              | 2        | 4        |                |
| 3                                       | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                | 2        | 4        |                |
| <b>Тема 7 Волейбол</b>                  |                                                                                                                              |          | 12       | ОК 04., ОК 08. |
| <b>Содержание практических занятий:</b> |                                                                                                                              |          |          |                |
| 1                                       | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры                    | 2        | 4        |                |
| 2                                       | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                | 2        | 4        |                |
| 3                                       | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                | 2        | 4        |                |
| <b>Тема 8 Лёгкая атлетика</b>           |                                                                                                                              |          | 6        | ОК 04., ОК 08. |
| <b>Содержание практических занятий:</b> |                                                                                                                              |          |          |                |
| 1                                       | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | 2        | 2        |                |
| 2                                       | Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)                                              | 2        | 2        |                |
| <b>Зачет</b>                            |                                                                                                                              | <b>2</b> | <b>2</b> |                |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины необходимы следующие помещения:

1. Б-5а Спортивный комплекс (спортивный зал). Стол преподавателя с ящиками для хранения – 1 шт.; стул преподавателя – 1 шт.; шкаф для одежды. Компьютерная техника: Ноутбук Asus x540l, 15.6, intel core i3 5005u 2.0 GHz, ОЗУ 4Гб, SSD 512 Гб. Баскетбольная площадка (пластиковые щиты - 2 шт.; амортизационные кольца - 2 шт.); вертикальная стойка турник - 1 шт.; пек-дек, тренажер для развития мышц спины (со стартом) - 1 шт.; тренажер для сгибания ног (раздельно) - 1 шт.; бицепс-машина - 1 шт.; тренажер для дельт мышц - 1 шт.; гантели женские - 8 шт.; велотренажеры - 1 шт. беговые дорожки - 1 шт.; степперы - 10 шт.; весы напольные – 1 шт.; обруч для фитнеса – 10 шт.; стойка для блинов – 1 шт.; стойка для гантелей – 1 шт.; гриф тренировочный – 1 шт.; скамья регулирующая «Профи» - 1 шт.; шведские стенки – 2 шт.; спортивная скамейка – 1 шт. ;штанга с набором дисков – 1 шт.; гири – 6 шт.; спортивные гимнастические скакалки – 10 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; спортивные гимнастические маты – 10 шт.

### **4.2 Перечень лицензионного программного обеспечения**

1. Google Chrome - браузер

### **4.3 Информационное обеспечение обучения**

#### **4.3.1 Основная литература**

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>
2. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2025. — 257 с. — ISBN 978-5-406-13918-9. — URL: <https://book.ru/book/955851>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. ЭБС КноРус <https://book.ru/book/932718>

#### **4.3.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)**

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-R).
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 444с. : ил. 5 экз.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2018. - 181 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-05218-1. Эбс КноРус <https://book.ru/book/919382>

#### **4.3.3 Перечень информационных справочных систем**

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru/>
2. ЭБС «Лань», <https://e.lanbook.com/>

#### **4.3.4 Интернет-ресурсы**

1. <https://minsport.gov.ru/>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код компетенции | Формы и методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04.          | Устный, фронтальный и/или письменный опрос;<br>Тестирование;<br>Наблюдение за выполнением практической работы;<br>Защита отчета по выполнению лабораторных и/или практических работ;<br>Подготовка и защита реферата;<br>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией;<br>Промежуточная аттестация |
| ОК 08.          | Устный, фронтальный и/или письменный опрос;<br>Тестирование;<br>Наблюдение за выполнением практической работы;<br>Защита отчета по выполнению лабораторных и/или практических работ;<br>Подготовка и защита реферата;<br>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией;<br>Промежуточная аттестация |

## 6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Виды дополнений и изменений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дата и номер протокола заседания ПЦК, на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения | Нормативный документ                                                                                                                                                                                                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <p>В связи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с обновлением договоров на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС в списки литературы внесены изменения;</li> <li>- представлений запросов работодателей (в части вариативных дисциплин; сроков и заданий для проведения производственной практики)</li> <li>- изменением нормативных, регламентирующих документов и программного обеспечения</li> </ul> | Протокол заседания ПЦК № 04 от 06 ноября 2025 г.                                                    | <p>Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a><br/>         Контракт №25-9 от 14.10.2025.<br/>         Доступность: со всех точек доступа сети Интернет</p> |