

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

специальность: **09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением**

квалификация выпускника: **программист**

Глазов, 2026

Рассмотрена на заседании кафедры
*Физической культуры и медико-
биологических дисциплин*

Протокол № 8 от 18.03.2026

Рекомендовано к утверждению
*Заседание ученого совета факультета
ИФим*

Протокол № 7 от 27.03.2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: *09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением*, утвержденного приказом Министерства просвещения от 24.02.2025 № 138 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 31.03.2025, регистрационный № 81696)
- с учетом Примерной образовательной программы *09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением*, утвержденным протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 09.00.00 от 01.09.2025 № 7/2025 (Зарегистрировано в государственном реестре примерных образовательных программ Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № 01-09-580/2025 от 13.10.2025).

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО: 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация Программист.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки специалистов по другим квалификациям специальности 09.02.07, имеющим в структуре учебного плана данную учебную дисциплину; в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Умения:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

Знания:

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2. Основы здорового образа жизни.

3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).

4. Средства профилактики перенапряжения.

Индикаторы оценки освоения компетенций:

ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

		Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: 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 Знания: 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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы - **144** часа, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 144 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол- во	Объем часов		
		1 курс	2 курс	3 курс
Объем образовательной программы (всего)		54	58	32
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)				
в том числе:				
теоретическое обучение		2	0	0
практические занятия		52	58	32
в том числе в форме практической подготовки		-		
лабораторные занятия		-		
контрольные работы (если предусмотрены)	-			
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)		-		
Самостоятельная работа (всего)		-		
Итоговая аттестация в форме дифзачета				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 год – 2 курс			
Тема 1. Основы физической культуры	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК 04, ОК 08
	2. Техника безопасности на занятии физической культурой.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2. Легкая атлетика	<i>Практические занятия</i>	20	
	1. Техника беговых упражнений.	2	ОК 04, ОК 08
	2. Техника высокого и низкого старта: стартовый разгон, финиширование	2	ОК 04, ОК 08
	3. Совершенствование техники: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2	ОК 04, ОК 08
	4. Техника бега на дистанции 100 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК 04, ОК 08
	5. Техника бега на дистанции 300 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК 04, ОК 08
	6. Техника бега на дистанции 500 м., совершенствование техники бега, контрольный норматив.	2	ОК 04, ОК 08
	7. Сдача контрольного норматива на дистанции 500 м.	2	ОК 04, ОК 08
	8. Техника прыжка в длину с места	2	ОК 04, ОК 08
	9. Сдача контрольного норматива прыжка в длину с места	2	ОК 04, ОК 08
	10. Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3. Основы баскетбола	<i>Практические занятия</i>	8	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 04, ОК 08
	2. Овладение техникой выполнения элементов: ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ОК 04, ОК 08
	3. Овладение и закрепление техники элементов: ведения и передачи мяча в	2	ОК 04, ОК 08

	баскетболе		
	4. Выполнение контрольных нормативов на ведение и передачи мяча в баскетболе	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4. Правила баскетбола	<i>Практические занятия</i>	14	
	1. Штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 04, ОК 08
	2. Техника владения баскетбольным мячом	2	ОК 04, ОК 08
	3. Вырывание и выбивание мяча. Приемы овладения мячом.	2	ОК 04, ОК 08
	4. Совершенствование технических элементов баскетбола	2	ОК 04, ОК 08
	5. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре	2	ОК 04, ОК 08
	6. Применение упрощенных правил игры в баскетбол в учебной игре	2	ОК 04, ОК 08
	7. Учебная игра в баскетбол	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5. Основы волейбола	<i>Практические занятия</i>	10	
	1. Техника перемещений, стоек в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
	2. Прием и передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу	2	ОК 04, ОК 08
	3. Прием и передача мяча сверху в парах; прием и передача мяча снизу в парах	2	ОК 04, ОК 08
	4. Техника верхней и нижней передач двумя руками в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
	5. Выполнение контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи двумя руками	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
2 год обучения – 3 курс			
Тема 1. Легкая атлетика.	<i>Практические занятия</i>	10	ОК 04, ОК 08
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	ОК 04, ОК 08
	2. Бег по прямой с различной скоростью	2	ОК 04, ОК 08
	3. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	ОК 04, ОК 08
	4. Техника бега на дистанции 2000 м	2	ОК 04, ОК 08
	5. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2. Баскетбол.	<i>Практические занятия</i>	16	ОК 04, ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении	2	ОК 04, ОК 08
	2. Бросок мяча в кольцо: «ведение – 2 шага – бросок».	2	ОК 04, ОК 08
	3. Совершенствование техники выполнения ведения мяча	2	ОК 04, ОК 08

	4. Совершенствование техники выполнения передачи и броска мяча в кольцо с места	2	ОК 04, ОК 08
	5. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2	ОК 04, ОК 08
	6. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		ОК 04, ОК 08
	7. Совершенствование техники «ведения-2 шага-бросок». Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2	ОК 04, ОК 08
	8. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча в кольцо с места, штрафной бросок	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3. Основы волейбола	<i>Практические занятия</i>	10	ОК 04, ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
	2. Прием и передача мяча сверху в парах; прием и передача мяча снизу в парах	2	ОК 04, ОК 08
	3. Прием и передача мяча сверху через сетку в парах; прием мяча с последующим нападением	2	
	4. Совершенствование техники верхней и нижней передач двумя руками в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
	5. Выполнение контрольных нормативов: верхняя и нижняя передачи двумя руками	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4. Правила волейбола. Тактика.	<i>Практические занятия</i>	22	ОК 04, ОК 08
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	ОК 04, ОК 08
	2. Отработка тактики игры: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Правила волейбола		ОК 04, ОК 08
	3. Тактика игры в защите	2	ОК 04, ОК 08
	4. Отработка тактики игры: в нападении	2	ОК 04, ОК 08
	5. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	ОК 04, ОК 08
	6. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	ОК 04, ОК 08
	7. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
	8. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	ОК 04, ОК 08
	9. Совершенствование тактических взаимодействий в защите и нападении	2	ОК 04, ОК 08

	10. Овладение техникой владения техническими элементами в волейболе	2	ОК 04, ОК 08
	11. Учебная игра с применением изученных положений	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 год			
Тема 1. Легкоатлетическая гимнастика	<i>Практические занятия</i>	10	
	1. Техника коррекции фигуры. ТБ на занятиях атлетической гимнастики. Общеразвивающие упражнения для развития силы, координации движений, гибкости и ловкости. Одиночные, парные.	2	ОК 04, ОК 08
	2. Комплекс упражнений с гантелями: общеразвивающие упражнения	2	ОК 04, ОК 08
	3. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц пресса, спины.	2	ОК 04, ОК 08
	4. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц рук.	2	ОК 04, ОК 08
	5. Выполнение комплексов круговой тренировки разной направленности (5-6 станций)	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2. Баскетбол	<i>Практические занятия</i>	10	ОК 04, ОК 08
	1. Техника выполнения штрафного броска	2	ОК 04, ОК 08
	2. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения мяча	2	ОК 04, ОК 08
	3. Выполнение контрольных нормативов: ведение мяча, штрафной бросок	2	ОК 04, ОК 08
	4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК 04, ОК 08
	5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3. Лыжная подготовка	<i>Практические занятия</i>	6	ОК 04, ОК 08
	1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2	ОК 04, ОК 08
	2. Полуконьковый и коньковый ход.	2	ОК 04, ОК 08
	3. Торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4. Легкая	<i>Практические занятия</i>	6	

атлетика	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	ОК 04, ОК 08
	2. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега.	2	ОК 04, ОК 08
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега	2	ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация	Дифзачет	2	
Всего:		168 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Универсальный Спортивный зал. Учебный корпус № 1

Технические средства обучения:

Магнитола с проигрывателем.

Оборудование:

1. Оборудование и снаряжение для баскетбола (кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные).
2. Оборудование и снаряжение для волейбола (сетки волейбольные, стойки волейбольные, мячи волейбольные).
3. Оборудование и снаряжение для гимнастики: маты гимнастические, конь гимнастический, обручи гимнастические, мячи набивные (для медицинбола), скакалки различной длины, скамьи гимнастические, стенки гимнастические, степ-доска.
4. Оборудование для судейства (секундомер профессиональный JS7066 500 этапов, секундомер электронный, мегафон).
5. Компрессор
6. Ящик для медикаментов с медикаментами.
7. Лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

Фитнес-зал. Учебный корпус № 3. Каб.201

Технические средства обучения:

1. Видеомагнитофон Телевизор
2. Система аудио музыкальная
3. Магнитола
4. DVD- плеер

Оборудование:

1. Комплект зеркал
2. Скамья гимнастическая деревянная на метал. основе
3. Стенка гимнастическая
4. Тренажер для пресса
5. Турник настенный
6. Коврик туристический
7. Степ - доска
8. Палка для занятий гимнастикой
9. Мяч гимн. 750 мм
10. Мяч гимнастический 450 мм
11. Мяч гимнастический 550 мм
12. Мяч гимнастический 85 см, зеленый 2017
13. Мяч резиновый 100 мм
14. Скалка
15. Гантели 0,5 кг
16. Гантели 1кг
17. Шкаф - антресоли
18. Ящик для медикаментов

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 18.03.2026).

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162> (дата обращения: 15.03.2026).

Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 25.03.2026).

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814> (дата обращения: 18.03.2026).

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058> (дата обращения: 15.03.2026).

Информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети

Интернет

1. Сайт дистанционного образования ГИПУ. - URL: <http://moodle.ggpi.org>.

Профессиональные базы данных

1. Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
4. Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>
7. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>
8. Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы	Оценка выполнения практического задания(работы)
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.	Оценка выполнения практического задания(работы)
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Оценка выполнения практического задания(работы)

Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.	Опрос
Основы здорового образа жизни		Опрос)
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)		Опрос
Средства профилактики перенапряжения	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Критерии оценки заданий в тестовой форме: "отлично" - 90% - 100% верных ответов, "хорошо" - 70% - 89%; "удовлетворительно" - 55% - 69%; "неудовлетворительно" - 54% и менее.	Опрос