

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.07.2026 15:18:08
Уникальный программный ключ:
04c19ed8bf98f3b6cb77a486b9a8788b8322525



Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)
Колледж ЧелГУ

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура
специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Версия документа - 1

стр. 1 из 13

Первый экземпляр _____

КОПИЯ № _____

Рабочая программа дисциплины **Физическая культура**

Специальность
09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Присваиваемая квалификация
Программист

Форма обучения
Очная (год набора 2026)

Челябинск, 2026

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 2 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

**09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением
 рабочая программа по дисциплине «Физическая культура»
 2026 год набора, очная форма обучения**

Утверждена:

Проректор по учебной работе


 подпись

А.А. Саламатов
 И.О. Фамилия

Протокол заседания от « 23 » апреля 2026 г. № 5

Председатель Педагогического совета
 Колледжа ЧелГУ


 подпись

М.В. Найн
 И.О. Фамилия

Составитель


 подпись

И.Г. Курц
 И.О. Фамилия

Структура рабочей программы по дисциплине соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от 09.07.2024г. № 327-1 «Об утверждении шаблонов документов».

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 3 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
1.1. Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре ОПОП СПО	4
1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины.....	10
3.2. Информационное обеспечение реализации программы	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 4 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура» - формирование физической культуры личности, а также способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи включают: укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков, привитие навыков здорового образа жизни и воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Содержание компетенций согласно ФГОС (ОПОП СПО)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
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

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 5 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

		основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения
--	--	---

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	195
Максимальная аудиторная нагрузка	138
В т.ч.:	
3 семестр	
Основное содержание	28
теоретическое обучение	-
практические занятия	28
самостоятельная работа	-
4 семестр	
Основное содержание	56
теоретическое обучение	-
практические занятия	36
самостоятельная работа	20
5 семестр	
Основное содержание	32
теоретическое обучение	-
практические занятия	28
самостоятельная работа	4
6 семестр	
Основное содержание	62
теоретическое обучение	-
практические занятия	34
самостоятельная работа	28
7 семестр	
Основное содержание	16
теоретическое обучение	-
практические занятия	12
самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация	
ДР (другая форма контроля) (3, 5 семестр)	
Зачет (4,6,7 семестр)	
ИТОГО	195

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 6 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов.	Формируемые компетенции
1	2	3	4
3 семестр		28	
Лёгкая атлетика	Основное содержание	2	ОК 08
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
Лёгкая атлетика	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	4	
Волейбол	Основное содержание	2	ОК 08
	Практическое занятие. Стойки игрока. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Волейбол	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		
Волейбол	Основное содержание	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. Нижняя прямая и боковая подача		
Баскетбол	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.		
Баскетбол	Основное содержание	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса. Передачи мяча.		
Баскетбол	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.		

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 7 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

	Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.		
Строевые приемы	Основное содержание	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов		
Гимнастика	Основное содержание	2	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений		
4 семестр		56	
Лёгкая атлетика	Основное содержание	10	ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа студента	8	
Лёгкая атлетика	Основное содержание	8	ОК 08
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	
	Самостоятельная работа студента	4	
Волейбол	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Волейбол	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Баскетбол	Основное содержание	2	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Техника штрафных бросков		
Баскетбол	Основное содержание	6	ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	2	
Баскетбол	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 8 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Строевые приемы	Основное содержание	6	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2	
	Самостоятельная работа студента	4	
Гимнастика	Основное содержание	12	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Практическое занятие. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ	4	
5 семестр		32	
Лёгкая атлетика	Основное содержание	8	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Волейбол	Основное содержание	6	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Самостоятельная работа. Изучение правил судейства в волейболе	4	
Волейбол	Основное содержание	6	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах. Игра по правилам.		
Бадминтон	Основное содержание	12	ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад Освоение/ совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	8	
	Самостоятельная работа. Изучение техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника	2	

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 9 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

	передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		
6 семестр		62	
Аэробика	Основное содержание	12	ОК 08
	Практическое занятие. Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.	6	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).	6	
	Самостоятельная работа студента	10	
Атлетическая гимнастика	Основное содержание	12	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	12	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Упражнения с гантелями, гириями разного веса, штангой.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
	Самостоятельная работа студента	10	
Настольный теннис	Основное содержание	10	ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	10	
	Самостоятельная работа студента	8	
7 семестр		16	
Лёгкая	Основное содержание	4	ОК 08

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 10 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

атлетика	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Волейбол	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
	Самостоятельная работа. Отработка стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
Баскетбол	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног. Техника штрафных бросков	4	
Строевые приемы	Основное содержание	4	ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	4	
Всего:		195	

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Спортивный комплекс для проведения практических занятий:

Спортивный зал №1.

Основное оборудование:

шведская стенка, стол теннисный, канаты гимнастические, маты гимнастические (татами), биомеханическая площадка, брусья навесные, музыкальный центр

Спортивный инвентарь: обручи; гантели; гири, мячи, ракетки настольного тенниса, воланы

Спортивный зал №2.

Основное оборудование:

волейбольная сетка, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, сетка для переноса и хранения баскетбольных мячей, компрессор для накачивания мячей, шведская стенка.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 11 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

Спортивный инвентарь:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, обручи, скакалки, турники, туристические коврики для занятий аэробикой, лыжи.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы

1. Библиотека, читальный зал №3 с выходом в Интернет - помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы.

454001, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 129

Основное оборудование:

стеллажи книжные, кафедра выдачи литературы, выставочный стеллаж, шкафы, столы, стулья, кондиционер, 9 персональных компьютеров с подключением к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»; учебная мебель, проектор, экран, кондиционер.

Программное обеспечение:

Microsoft Windows Professional 7 Russian Academic OPEN No Level (Договор № АЭ-19/15); Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (Договор № АЭ-23/12); Антивирус Касперского (Лицензионный договор № К-0054-Р от 19.12.22); КонсультантПлюс (Соглашение о сотрудничестве № 31 от 20.05.2023 г. с региональным информационным центром общероссийской сети распространения правовой информации); НЭБ (Договор № 101/НЭБ/2810 от 20.02.2018).

Неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам), в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации; к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

2. Актальный зал на 483 места с выходом в сеть Интернет - для проведения научных конференций, семинаров - помещение для организации воспитательной работы.

454001, Челябинская область, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, д. 129

Технические средства обучения для проведения занятий: мультимедийный комплекс портативный (ноутбук, демонстрационный экран, проектор).

Основное оборудование: современное звуковое, световое и видеоборудование.

	Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ		
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 12 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, 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>

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>

Интернет-ресурсы

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

2. Конеева, Е. В. 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>

 Минобрнауки России Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Колледж ЧелГУ			
Рабочая программа дисциплины Физическая культура специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением			
Версия документа - 1	стр. 13 из 13	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, направленных на формирование общих и профессиональных компетенций. Для формирования, контроля и оценки результатов освоения дисциплины используется ФОС по дисциплине.

Общая/профессиональная компетенция	Тип оценочных средств
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Текущий контроль: - Устный опрос. - Тестирование. - Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений - Результаты выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация: - Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при проведении промежуточной аттестации.