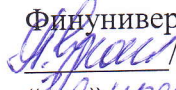


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Канашский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-производственной работе
Канашского филиала
Финуниверситета
 /Т.М. Суханова/
«20» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04 «Физическая культура»
по специальности 09.02.09 Веб-разработка

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.09 Веб-разработка

Разработчик:

Сорокина Ольга Анатольевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно-цикловой комиссией общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин

Протокол от «30» июня 2026 г. № 7

Председатель предметно-цикловой комиссии:



/Э.П. Платонова/

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 1.2

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ПК 1.2	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 разрабатывать концептуальную модель информационного ресурса средствами графических нотаций; разрабатывать прототипы пользовательских интерфейсов с использованием UI/UX подхода;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности принципов проектирования пользовательских интерфейсов; элементов управления пользовательского интерфейса

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	116
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	112
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала		
	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения»	2	

Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала Совершенствование техники длительного бега ввремя кросса до 15-20 минут	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Совершенствование техники длительного бега ввремя кросса до 15-20 минут»	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП»	2	
	2. Практическое занятие «Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП»	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега»	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость»	2	
Раздел 3. Волейбол		30	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП»	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя	Содержание учебного материала Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	

руками. ОФП	1. Практическое занятие «Выполнение комплекса упражнений по ОФП»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение комплекса упражнений по ОФП»	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног»	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару»	2	
	2. Практическое занятие «Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару»	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча».	2	
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча».	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала Отработка навыков судейства в волейболе	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка навыков судейства в волейболе»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка навыков судейства в волейболе»	2	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	

	1. Практическое занятие «Выполнение передачи мяча в парах»	2	
	2. Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам волейбола»	2	
	3. Практическое занятие «Игра по правилам»	2	
Раздел 4. Баскетбол		24	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног»	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса»	2	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса»	2	
	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса»	2	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног».	2	

	2. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног».	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Игра по упрощенным правилам баскетбола».	2	
	2. Практическое занятие «Игра по правилам».	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Практика в судействе соревнований по баскетболу».	2	
	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	
Раздел 5. Гимнастика		12	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала Отработка строевых приёмов	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие «Отработка строевых приёмов»	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Отработка техники акробатических упражнений	4	
	1. Практическое занятие «Отработка техники акробатических упражнений»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка техники акробатических упражнений»	2	
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Выполнение комплекса ОРУ. Контроль комбинации по акробатике. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике. ППФП	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Выполнение комплекса ОРУ»	2	
	2. Практическое занятие «Контроль комбинации по акробатике»	2	
	3. Практическое занятие «Контроль выполнения упражнений по ритмической	2	

	гимнастике. ППФП»		
Раздел 6. Бадминтон		18	
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса»	2	
	2. Практическое занятие «Комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики»	2	
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала Отработка подач	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Отработка подач»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка подач»	2	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	2. Практическое занятие «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
	3. Практическое занятие «Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие «Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева»	2	
	2. Практическое занятие «Контроль техники игры: одиночные, парные игры»	2	
Раздел 7. Настольный теннис		14	

Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче»	2	
	2. Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	2	
	3. Практическое занятие «Игра»	2	
	4. Практическое занятие «Игра»	2	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		
	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие «Сущность и содержание ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда»	2	

	2. Практическое занятие «Формирование профессионально значимых физических качеств»	2	
	3. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов»	2	
	4. Практическое занятие «Специальные упражнения для развития основных мышечных групп»	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		116	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный оборудованием, техническими средствами обучения:

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1.	Волейбольные сетки	2
2.	Баскетбольные щиты	2
3.	Гимнастическое оборудование	1
4.	Канат подвесной	1
5.	Мат гимнастический	20
6.	Мячи	30
7.	Скамейки гимнастические	10
8.	Брусья гимнастические	1
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	Сетевой фильтр	1
2	Мультимедийный комплекс (мультимедиа-проектор Benq, акустическая система Sven), настенный экран	1
3	Компьютер преподавателя (ОС Astra Linux, справочно-правовая система Консультант Плюс (сетевая файл-серверная версия), антивирусное ПО Kaspersky)	1
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Дополнительное оборудование		
1	Цифровые УМК	Рабочие программы дисциплин, календарно-тематические планы, фонды оценочных средств по дисциплинам, видеоматериалы для проведения практических занятий, LMS Moodle

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков — 3-е изд., стер. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-406-15281-2. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/>.

2. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование) — ISBN 978-5-406-12453-6. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/951558>.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786> (дата обращения: 23.06.2026). — Текст : электронный. 3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.

— Москва : Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

4. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева, А. А. Зайцев, В. К. Пельменев [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>.

5. Физическая культура : учебник для образовательных учреждений среднего профессионального образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. — 14-е изд., испр. — Москва : Академия, 2014. — 176 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-4468-0604-1.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2025. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/568420>.

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности принципов проектирования пользовательских интерфейсов; элементов управления пользовательского интерфейса	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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 разрабатывать концептуальную модель информационного ресурса средствами графических нотаций; разрабатывать прототипы пользовательских интерфейсов с использованием UI/UX подхода;	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	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.