

 УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
« 29 » июля 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО: *09.02.07 Информационные системы и программирование*

Форма обучения: *очная*

Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ: *основное общее образование*

Профиль получаемого профессионального образования: *технологический*

Санкт-Петербург  
2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

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

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
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 результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- 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 профессии (специальности)

*знать*:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: игровые методы.

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 183 часа, в том числе:

*очная форма обучения*

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

Распределение часов, добавленных за счет вариативной части ППССЗ, представлено в Приложении 1.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр					
		3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	183	36	48	23	51	11	14
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	171	34	46	17	51	9	14
В том числе:							
Лекционные занятия (ЛЗ)							
Практические занятия, семинары (ПЗ)	171	34	46	17	51	9	14
Лабораторные работы (ЛР)							
Контрольные работы (КР)							
Курсовая работа (проект)							
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	12	2	2	6	0	2	0
<b>Форма промежуточной аттестации <sup>2</sup></b>	ДЗ		3		3		ДЗ

<sup>2</sup> Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «–» (другие формы контроля в таблице не указываются).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов				Уровень освоения <sup>1</sup>
		Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ ЛР + КР	СР	
<b>Раздел 1</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>34</b>	-	<b>30</b>	<b>4</b>	1, 2, 3
<b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	-	<b>12</b>	<b>2</b>	
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.					
	<b>Практическое занятие</b> Техника низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.			6		
	<b>Практическое занятие</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			6		
	<b>Самостоятельная работа</b> Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основные стороны подготовки спортсмена. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.				2	
<b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	
	Биомеханические основы бега. Техника бега на средние дистанции.					
	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			6		
	<b>Самостоятельная работа</b>					
<b>Тема 1.3.</b> <b>Прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	-	<b>12</b>	<b>2</b>	
	Биомеханические основы прыжков. Техника прыжков в длину и в высоту.					
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в длину с места.			6		
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания «ножницы», перекидной.			6		
	<b>Самостоятельная работа</b> Биомеханические основы техники прыжков, дозирование нагрузки при занятиях прыжками Подбор и выполнение специальных прыжковых упражнений. Контроль дозировки нагрузки. Выполнение прыжковых упражнений самостоятельно. Уметь применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Контролировать нагрузку по ЧСС. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий				2	
<b>Раздел 2</b> <b>Гимнастика</b>		<b>39</b>	-	<b>35</b>	<b>4</b>	

<sup>1</sup> Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

<b>Тема 2.1.</b> <b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>39</b>	<b>-</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>1, 2, 3</b>	
	Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения с набивными мячами.						
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса силовых упражнений на плечевой пояс.			6			
	<b>Практическое занятие</b> Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			6			
	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости			6			
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс силовых упражнений.			6			
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение ОРУ.			6			
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.			5			
<b>Самостоятельная работа</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Упражнения с гантелями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с обручем (девушки). Упражнения с набивными мячами.				4			
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры</b>		<b>38</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>2</b>		
<b>Тема 3.1.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>1, 2, 3</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.			12			
	<b>Самостоятельная работа</b> Обучение правилам и технике безопасности игры.				2		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>1, 2, 3</b>	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.						
	<b>Практическое занятие</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			12			
<b>Самостоятельная работа</b>							
<b>Тема 3.3.</b> <b>Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>1, 2, 3</b>	
	Обучение правилам и технике безопасности игры.						
<b>Практическое занятие</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.				12			



	<b>Практическое занятие</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.			2		
	<b>Практическое занятие</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			2		
	<b>Самостоятельная работа</b>					
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
<b>Всего:</b>		<b>183</b>	<b>-</b>	<b>171</b>	<b>12</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

1. Спортивный зал.

Стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур.

2. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ MS Office, антивирусная программа.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

##### 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, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>



### **Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491409>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495252>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>
5. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495386>

### **Периодические издания:**

1. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045)
2. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=35932](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932)
3. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=56927](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=56927)

### **Базы данных и информационные справочные системы:**

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. <https://ibooks.ru/>
2. Электронно-библиотечная система СПбГУТиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. <https://libume.ru/>
3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. <https://urait.ru/>
4. eLibrary.ru : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. <https://www.elibrary.ru/>
5. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <http://cyberleninka.ru/>

6. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. <https://e.lanbook.com>
7. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. <https://www.minsport.gov.ru/>
8. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://www.fizkulturasport.ru/>
9. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <http://sportfiction.ru>
10. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://infosport.ru> Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <http://sportfiction.ru> .
11. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://infosport.ru/organizationsinternational> .

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>• средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Оценка результатов практических занятий Оценка результатов тестирования, Выполнение дополнительных тренировок по собственной инициативе обучающихся</p>

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.

Распределение часов вариативной части

Наименование разделов и тем	Требования к результатам освоения дисциплины, включая дополнительные требования	Распределение часов вариативной части
		Очная форма
<p><b>Тема 1.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции.</b></p>	<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	2
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Бег на средние дистанции</b></p>	<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> <li>средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	3
<p><b>Тема 3.2.</b> <b>Баскетбол</b></p>	<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>основы здорового образа жизни;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> </ul>	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	
<b>Тема 4. 1.</b> <b>Спортивная аэробика.</b>	<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни;</li> <li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> </ul>	4
<b>Всего</b>		<b>15</b>