

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....<sup>4</sup>.....

« 18 » 04 20 24



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация: Разработчик веб и мультимедийных приложений

Санкт-Петербург  
2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 9 декабря 2016 года № 1547


Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 3  
« 16 » 03 20 14.

Программа одобрена на заседании цикловой комиссии  
информационных технологий

Протокол № 8  
от « 20 » 03 202 4 г.

Председатель цикловой комиссии:

Караченцева М.С. 

Разработчики: Ипатова С.В./ Оболенская Е.Г- методисты СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО. Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	<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;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/зач.ед.</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>204/5,67</b>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<b>174</b>
из них:	
практические занятия	164
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Дифференцированный зачёт	
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<b>35</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Теория</b> 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	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Теория</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Теория</b> Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	1	
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	3	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	4	
	<b>Практическое занятие</b> Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	4	

<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Теория</b> Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	1	
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	3	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	<b>Практическое занятие</b> Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	4	
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на уроке по гимнастике .Общеразвивающие упражнения .Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	<b>Практическое занятие</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики Упражнения для коррекции зрения	2	
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	4	
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	4	
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> . Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	4	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	4	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение блокированию. Двусторонняя игра	4	
	<b>Практическое занятие</b> Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие</b> .Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении,	4	

	прыжком)		
	<b>Практическое занятие.</b> Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты	4	
	<b>Практическое занятие .</b> Игра по правилам	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Эстафеты с баскетбольными мячами	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2	
<b>Тема2.6.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	4	
	<b>Практическое занятие .</b> Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	
<b>Тема2.7.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	
<b>Тема2.8.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	4	
<b>Тема 2.9.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
<b>Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			
<b>Тема.3.1.</b> Игровая стойка,	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Теория</b> Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева),	1	



основные удары в бадминтоне	спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)		
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	7	ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
<b>Тема 3.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка подач	8	
<b>Тема 3.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	8	ОК 08 ЛР7, ЛР9
<b>Тема 3.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	<b>Теория</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	<b>Практическое занятие.</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по правилам	4	
<b>дифференцированный зачёт</b>		<b>12</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>34</b>	
<b>всего во взаимодействии с преподавателем</b>		170	
<b>всего</b>		204/5,67	

Рабочей программой предусмотрено выполнение отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, в форме практической подготовки в объёме 170 часа

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

#### **Основная литература**

**Бишаева А.А.** Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование).— URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Муллер А. Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Физическая культура** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

## Дополнительная литература

**Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Ягодин В. В.** Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Адаптивная физическая культура** : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2022. — 322 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Манжелей И. В.** Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1.** Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2.** Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><b>Знать:</b>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни;                      условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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 профессии;                      проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p><b>При текущем контроле успеваемости:</b>                      Оценка результатов устного опроса                      Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др.  <b>При промежуточной аттестации:</b>                      Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><b>Уметь:</b>                      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;                      выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>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 профессии;                      выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p><b>При текущем контроле успеваемости:</b>                      Выполнение комплекса упражнений.                      Регулирование физической нагрузки.                      Владение навыками контроля и оценки.                      Подбор средств и методов занятий.                      Определение эффективности занятий  <b>При промежуточной аттестации:</b>                      Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы  
дисциплины СГ.04 Физическая культура

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<p align="center"><b>ЛР 7</b></p>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p align="center"><b>ЛР 9</b></p>