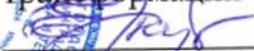


Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации

 Е.В. Карпичев  
«31» января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

Предметная область: Физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности (ОБЗР)

Профиль: технологический

Форма обучения - очная

Гатчина 2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики:

Преподаватель высшей категории Соколов А.П.

Рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии факультета ФЦТиПО, протокол № 1 от 25.01.2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и относится к базовой дисциплине общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», а также основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

В учебный план дисциплина ОУП.12 «Физическая культура» входит в составе базовых дисциплин и изучается на 1 курсе. На её изучение отводится 34 академических часа в первом семестре и 44 часов – во втором семестре. Суммарно на изучение физической культуры на специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» СПО отводится 78 часов.

Программа предусматривает использование здоровьесберегающих технологий, адаптивной физической культуры, элементов лечебной физкультуры для профилактики профессиональных заболеваний ИТ-специалистов, проведение занятий с использованием современных фитнес-технологий и цифровых средств мониторинга физического состояния, организацию проектной деятельности по созданию индивидуальных программ физического самосовершенствования.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины**

Целью освоения дисциплины ОУП.12 «Физическая культура» является формирование физической культуры личности через овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма.
2. Формирование знаний о роли физической культуры в жизни человека.
3. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

4. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

5. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

### **2.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Личностные результаты:

Л1. Сформированность гражданской позиции как активного члена общества, осознание конституционных прав и обязанностей, принятие традиционных национальных и общечеловеческих ценностей.

Л2. Патриотическое воспитание: российская гражданская идентичность, уважение к историческому наследию, готовность к защите Отечества.

Л3. Духовно-нравственное развитие: осознание морально-нравственных норм, способность к принятию ответственных решений на основе традиционных ценностей.

Л4. Эстетическое воспитание: способность к восприятию искусства, готовность к творческому самовыражению, понимание ценности культурного наследия.

Л5. Физическое воспитание: сформированность здорового образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью, активное неприятие вредных привычек.

Л6. Трудовое воспитание: готовность к профессиональной деятельности, осознание приобретенных умений, способность к планированию и самообразованию.

Л7. Экологическая культура: понимание влияния человеческой деятельности на окружающую среду, готовность к природоохранным действиям.

Л8. Ценность научного познания: сформированность научного мировоззрения, готовность к исследовательской деятельности.

Метапредметные результаты:

Мп1. Базовые логические действия: формулирование и анализ проблем, установление закономерностей, разработка планов решения задач.

Мп2. Исследовательские действия: владение навыками проектной деятельности, способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач.

Мп3. Работа с информацией: поиск, анализ и систематизация информации из различных источников, оценка ее достоверности и соответствия нормам.

Мп4. Коммуникативные умения: осуществление эффективного взаимодействия в различных сферах, владение способами разрешения конфликтных ситуаций.

Мп5. Самоорганизация: самостоятельное осуществление познавательной деятельности, составление планов решения проблем с учетом ресурсов.

Мп6. Самоконтроль: навыки познавательной рефлексии, оценка результатов деятельности, способность к коррекции своих действий.

Мп7. Совместная деятельность: понимание преимуществ командной работы, координация действий в коллективе, распределение ролей и ответственности.

Предметные результаты:

П1. Знания о физической культуре: понимание роли ФК в современном обществе, знание нормативно-правовых основ физической культуры и спорта.

П2. Организация самостоятельных занятий: проектирование досуговой деятельности, контроль показателей здоровья, планирование тренировочного процесса.

П3. Физическое совершенствование: выполнение упражнений корригирующей и профилактической направленности, владение техническими действиями в игровых видах спорта.

П4. Оздоровительные системы: применение современных методик физической культуры для самостоятельных занятий, использование средств релаксации и восстановления.

П5. Профилактика профессиональных заболеваний: планирование оздоровительных мероприятий для оптимизации работоспособности.

П6. Подготовка к сдаче норм ГТО: проведение самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативных требований.

П7. Реабилитационные мероприятия: организация восстановительных процедур после умственных и физических нагрузок.

Также в рамках реализации программы формируются следующие общие компетенции:

компетенция	знания	умения
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	31. Основы здорового образа жизни и его роль в профессиональной деятельности. 32. Влияние профессиональной деятельности на физическое	У1. Составлять и выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики. У2. Использовать физкультурно-оздоровительные

<p>необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>состояние организма.</p> <p>33. Средства и методы физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>34. Методики составления комплексов производственной гимнастики.</p> <p>35. Нормы и требования к физической подготовленности для различных профессий.</p> <p>36. Методы контроля за физическим состоянием организма.</p> <p>37. Основы рационального питания и режима дня работающего человека.</p> <p>38. Средства восстановления работоспособности после профессиональных нагрузок.</p>	<p>средства для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>У3. Контролировать уровень своей физической подготовленности.</p> <p>У4. Применять средства физической культуры для снятия утомления и восстановления работоспособности.</p> <p>У5. Планировать двигательный режим с учетом особенностей профессиональной деятельности.</p> <p>У6. Использовать навыки самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>У7. Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме рабочего дня.</p> <p>У8. Применять знания о рациональном питании и режиме дня для поддержания профессиональной работоспособности.</p>
--	--	---

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 3.1. Объём учебного предмета и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Объём в часах
Объём образовательной программы	78
В том числе в форме практической подготовки	76
<b>В том числе:</b>	
лекции	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	76
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в формате зачета (1 семестр) и зачёта с оценкой (2 семестр)</b>	



### 3.2. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Уровень усвоения учебного материала
<b>1 СЕМЕСТР</b>			
Тема 1. Теоретические основы физической культуры	<b>Содержание:</b>	<b>8</b>	Л1, Л5, Л6, Л7, Л8, Мп1, Мп3, Мп5, П1, П2, П5, ОК.08 (31, 32, 33, 36, 37; У5, У6, У8)
	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни и адаптации организма, компоненты ЗОЖ, рациональная организация труда, профилактика вредных привычек, личная гигиена и закаливание, профессионально-ориентированная физическая культура, профилактика травматизма, оказание первой помощи	2	
	Практическое занятие Тема 1.1. Основы здорового образа жизни и адаптации организма, компоненты ЗОЖ, рациональная организация труда, профилактика вредных привычек, личная гигиена и закаливание, профессионально-ориентированная физическая культура, профилактика травматизма, оказание первой помощи.	6	
	Самостоятельная работа:		
	-		
Тема 2. Практические аспекты физической культуры	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>26</b>	Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л8, Мп1, Мп2, Мп4, Мп5, Мп6, Мп7, П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7, ОК.08 (31, 33, 34, 35, 36,
	Тема 2.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики нарушений осанки и зрения, комплексы при работе за компьютером, атлетическая гимнастика с использованием тренажеров, аэробная тренировка на кардиотренажерах, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения, индивидуальные программы коррекции физического развития.	12	

	Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол: техника перемещений и ударов по воротам, тактические комбинации в нападении; Баскетбол: броски с различных дистанций, групповые взаимодействия в защите; Волейбол: прием и передача мяча, тактические схемы игры у сетки, игровые упражнения 3×3, 4×4	10	37, 38; У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8)
	Тема 2.3. Общая физическая подготовка. Силовые упражнения с отягощениями, скоростно-силовые тренировки с использованием плиометрики, развитие гибкости через стретчинг, круговые тренировки для развития выносливости, координационные упражнения на равновесие.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	-		
<b>ЛЕКЦИЯ</b>		<b>2</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>		<b>32</b>	
<b>СР</b>		<b>-</b>	
<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>		<b>-</b>	
<b>ПАТТ</b>		<b>-</b>	
<b>ИТОГ ЗА 1 СЕМЕСТР</b>		<b>34</b>	
<b>2 СЕМЕСТР</b>			
Раздел 3. Современные оздоровительные системы	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>8</b>	Л3, Л5, Л6, Л8, Мп2, Мп3, Мп6, П4, П7, ОК.08 (З3, З4,
	Тема 3.1. Современные оздоровительные системы. Аутогенная тренировка по методу Шульца, дыхательная гимнастика Стрельниковой, комплексы упражнений для релаксации, восстановительные процедуры после физических		

	нагрузок, индивидуальные программы подготовки к сдаче норм ГТО.		37, 38; У2, У4, У7)
	Самостоятельная работа:		
	-		
Раздел 4. Спортивное совершенствование	<b>Содержание практических занятий:</b>	<b>36</b>	Л1, Л2, Л5, Л6, Л8, Мп1, Мп2, Мп4, Мп5, Мп6, Мп7, П1, П2, П3, П4, П6, ОК.08 (31, 35, 36; У3, У5, У6, У8)
	Тема 4.1. Углублённое изучение спортивных игр. Футбол: тактические схемы 4-4-2 и 4-3-3, стандартные положения; Баскетбол: быстрый прорыв, зонная защита; Волейбол: комбинационные атаки, блокирование, специализированные упражнения для развития игровой выносливости, двусторонние учебные игры.	16	
	Тема 4.2. Специализированная физическая подготовка. Развитие скоростных качеств через спринтерский бег, силовая подготовка с использованием штанги и гантелей, развитие координации через акробатические упражнения, кроссовая подготовка для развития выносливости, комплексные тренировки по круговому методу, специализированные упражнения для развития прыгучести.	20	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	-		
<b>ЛЕКЦИИ</b>		<b>-</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>		<b>44</b>	
<b>СР</b>		<b>-</b>	
<b>КОНСУЛЬТАЦИИ</b>		<b>-</b>	
<b>ПАТт</b>		<b>-</b>	
<b>ИТОГО ЗА 2 СЕМЕСТР</b>		<b>44</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный комплекс:

Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: Оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, бревно напольное, козел гимнастический с креплением, конь гимнастический с креплением, маты, мостики гимнастические подпружиненные, скамейки гимнастические, обручи гимнастические, брусья мужские (параллельные), скакалки взрослые, перекладина гимнастическая универсальная; Легкоатлетическое оборудование - гранаты легкоатлетические, барьеры легкоатлетические, секундомеры электронные, мячи для метания; Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол - мячи волейбольные классные, мячи волейбольные Миказа, мячи волейбольные кожаные, мячи волейбольные нитевые; Баскетбол - мячи баскетбольные резина, мячи баскетбольные кожа, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Гандбол и футбол - ворота для гандбола складные, сетки для гандбольных ворот, мячи мини-футбольные, мячи футбольные кожа, мячи для футзала; Атлетика - гантель разборные, штанга тренировочные, гири; Зимний инвентарь - лыжи беговые (комплект: лыжи, крепления, палки), ботинки лыжные, учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; Стойки для обводки (конус с отверстиями), тоннели с обручем.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

План стадиона на языке Брайля.

### **4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Основные печатные издания:**

1. 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, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

**Основные электронные издания:**

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www.gourp32441.narod.ru](http://www.gourp32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

**Дополнительные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

3. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2024. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL: <https://book.ru/book/942696>

**Рекомендуемая литература для преподавателей:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 — Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Тема 1:</b> ОК 08 (31, 32, 33, 36, 37; У5, У6, У8) Л1, Л5, Л6, Л7, Л8 Мп1, Мп3, Мп5 П1, П2, П5	<b>Отметка «5»:</b> полное понимание основ ЗОЖ, умение анализировать влияние профессиональной деятельности на здоровье, грамотное применение знаний о рациональном питании и режиме дня. <b>Отметка «4»:</b> незначительные ошибки в определении понятий, небольшие затруднения в обосновании суждений. <b>Отметка «3»:</b> фрагментарное изложение материала, неточности в формулировках, слабое умение приводить примеры. <b>Отметка «2»:</b> незнание основных понятий ЗОЖ, неспособность применять знания на практике.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование по основам ЗОЖ</li> <li>• Устный опрос</li> <li>• Рефераты и сообщения</li> <li>• Контрольная работа</li> </ul>
<b>Тема 2:</b> ОК 08 (31, 33, 34, 35, 36, 37, 38; У1, У2, У3, У4, У5, У6, У7, У8) Л2, Л3, Л4, Л5, Л6, Л8 Мп1, Мп2, Мп4, Мп5, Мп6, Мп7 П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7	<b>Отметка «5»:</b> уверенное выполнение практических упражнений, правильное применение методик профилактики, точное составление комплексов производственной гимнастики. <b>Отметка «4»:</b> незначительные ошибки в технике выполнения упражнений, небольшие неточности в составлении комплексов. <b>Отметка «3»:</b> неуверенное выполнение упражнений, затруднения в подборе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Практические задания</li> <li>• Наблюдение за выполнением упражнений</li> <li>• Составление индивидуальных программ</li> <li>• Контрольные нормативы</li> </ul>

	<p>средств профилактики.</p> <p><b>Отметка «2»:</b> неспособность выполнить базовые упражнения, отсутствие навыков составления комплексов.</p>	
<p><b>Раздел 3:</b> ОК 08 (33, 34, 37, 38; У2, У4, У7) Л3, Л5, Л6, Л8 Мп2, Мп3, Мп6 П4, П7</p>	<p><b>Отметка «5»:</b> точное выполнение методик релаксации, грамотное применение восстановительных процедур, самостоятельное составление программ подготовки к ГТО.</p> <p><b>Отметка «4»:</b> небольшие ошибки в технике выполнения дыхательных упражнений, незначительные недочеты в составлении программ.</p> <p><b>Отметка «3»:</b> неуверенное владение методиками релаксации, затруднения в подборе восстановительных процедур.</p> <p><b>Отметка «2»:</b> неспособность выполнить базовые упражнения релаксации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрация методик релаксации</li> <li>• Составление программ восстановления</li> <li>• Практическое выполнение дыхательных гимнастик</li> </ul>
<p><b>Раздел 4:</b> ОК 08 (31, 35, 36; У3, У5, У6, У8) Л1, Л2, Л5, Л6, Л8 Мп1, Мп2, Мп4, Мп5, Мп6, Мп7 П1, П2, П3, П4, П6</p>	<p><b>Отметка «5»:</b> уверенное владение тактическими схемами в спортивных играх, высокие результаты в тестовых упражнениях, грамотное планирование тренировочного процесса.</p> <p><b>Отметка «4»:</b> незначительные ошибки в технико-тактических действиях, небольшие отклонения от нормативов.</p> <p><b>Отметка «3»:</b> неуверенное выполнение технических элементов, затруднения в тактическом взаимодействии.</p> <p><b>Отметка «2»:</b> неспособность выполнить базовые технические элементы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технические упражнения</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Участие в учебных играх</li> <li>• Анализ игровой деятельности</li> </ul>