

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование
Предметная область: общественные науки
Профиль: технологический
Форма обучения - очная

Гатчина 2024

Рабочая программа учебной дисциплины 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(и): Соколов А.П.

Рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии факультета ФЦТиПО, протокол № 12 от 23.12.2024 г.

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».

Программа предусматривает использование здоровьесберегающих технологий, адаптивной физической культуры, элементов лечебной физкультуры для профилактики профессиональных заболеваний IT-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 ОГСЭ.05 «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 необходимого уровня физической подготовленности	31. Основы здорового образа жизни и его роль в профессиональной деятельности. 32. Влияние профессиональной деятельности на физическое состояние организма. 33. Средства и методы физической культуры для профилактики	У1. Составлять и выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики. У2. Использовать физкультурно-оздоровительные средства для профилактики профессиональных заболеваний. У3. Контролировать уровень своей

	<p>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>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	224
В том числе:	
лекции	2
лабораторные занятия	-
практические занятия	212

курсовая работа (проект)	-
консультации	-
самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация в формате другой формы контроля (3-6 семестр)	
Промежуточная аттестация в формате зачёта с оценкой (7 семестр)	

3.2. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Уровень усвоения учебного материала
СЕМЕСТР 3			
Тема 1. Базовые основы физической подготовки	Содержание:	2	Л5, Л6, Л8, Мп1, Мп3, Мп5, Мп6, П1, П2, П3, ОК.08 (31, 32, 35, 36; У1, У3, У5, У6)
	Вводное занятие		
	В том числе практических занятий:	14	
	Общеразвивающие упражнения для основных мышечных групп, освоение техники бега на короткие и средние дистанции, обучение основам спортивных игр (волейбол, баскетбол), развитие координационных способностей через гимнастические упражнения, изучение правил безопасности на занятиях.		
	Самостоятельная работа:		
	-		
Тема 2. Формирование двигательных навыков	Содержание:		Л4, Л5, Л6, Мп2, Мп4, Мп7, П3, П4, П7, ОК.08 (33, 34, 37; У2, У4, У7)
	-		
	В том числе практических занятий:	16	
	Освоение базовых элементов акробатики (кувырки, стойки), совершенствование техники метания мяча, обучение основам плавания или адаптивные упражнения при отсутствии бассейна, развитие силовых качеств с использованием собственного веса.		
	Самостоятельная работа:		
	-		
ЛЕКЦИИ		2	

ПРАКТИКА		30	
СР		-	
КОНСУЛЬТАЦИИ		-	
ПАТТ		-	
Промежуточная аттестация (другая форма контроля)		-	
ИТИОГ ЗА 3 СЕМЕСТР		32	
4 СЕМЕСТР			
Тема 3. Совершенствование физических качеств	Содержание:		Л1, Л5, Л6, Мп1, Мп5, Мп6, П2, П3, П6, ОК.08 (31, 35, 36; У3, У5, У6)
	-		
	Содержание практических занятий:	20	
	Комплексное развитие выносливости через кроссовую подготовку, силовая подготовка с использованием тренажеров, совершенствование техники спортивных игр через двусторонние игры, развитие скоростно-силовых качеств через прыжковые упражнения.		
	Самостоятельная работа:		
	-		
Тема 4. Специализированная подготовка	Содержание:		Л3, Л5, Л6, Л8, Мп2, Мп3, Мп6, П3, П4, П6, ОК.08 (32, 33, 35; У2, У3, У4)
	-		
	В том числе практических занятий:	22	
	Углубленное изучение техники избранного вида спорта, специальные упражнения для развития гибкости, обучение основам самоконтроля при физических нагрузках, подготовка к сдаче контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа:		
	-		

ЛЕКЦИИ		-	
ПРПКТИКА		42	
СР		-	
КОНСУЛЬТАЦИИ		-	
ПАтт		-	
Промежуточная аттестация (другая форма контроля)		-	
ИТОГ ЗА 4 СЕМЕСТР		42	
5 СЕМЕСТР			
Тема 5. Профессионально- прикладная подготовка	Содержание:	28	Л2, Л5, Л6, Л7, Мп1, Мп4, Мп5, П4, П5, П7, ОК.08 (32, 33, 34, 38; У1, У2, У4, У7)
	-		
	В том числе практических занятий:		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний программистов, развитие статической выносливости, комплексы упражнений для снятия напряжения с мышц спины и шеи, дыхательная гимнастика для улучшения оксигенации.		
	Самостоятельная работа:		
	-	2	
Тема 6. Комплексное физическое развитие	Содержание:	28	Л5, Л6, Л8, Мп3, Мп5, Мп7, П2, П3, П4, ОК.08 (31, 35, 36; У3, У5, У6)
	-		
	В том числе практических занятий:		
	Круговая тренировка для развития всех физических качеств, совершенствование технических приемов в спортивных играх, занятия на развитие общей выносливости, упражнения для улучшения осанки.		
	Самостоятельная работа:		
	-	2	

ЛЕКЦИИ		-	
ПРПКТИКА		56	
СР		4	
КОНСУЛЬТАЦИИ		-	
ПАтт		-	
Промежуточная аттестация (другая форма контроля)		-	
ИТОГ ЗА 5 СЕМЕСТР		60	
6 СЕМЕСТР			
Тема 7. Специализация в избранном виде спорта	Содержание:	20	Л3, Л5, Л6, Мп2, Мп4, Мп7, П1, П3, П6, ОК.08 (31, 35, 36; У3, У5, У8)
	-		
	В том числе практических работ:		
	Углубленное освоение технико-тактических действий в выбранной спортивной дисциплине, специальная физическая подготовка для избранного вида спорта, участие в учебных соревнованиях, анализ технических ошибок.		
	Самостоятельная работа:		
	-		
Тема 8. Подготовка к профессиональной деятельности	Содержание:	22	Л1, Л2, Л5, Л6, Мп1, Мп3, Мп5, П2, П5, П7, ОК.08 (32, 33, 34, 37, 38; У1, У2, У4, У7, У8)
	-		
	В том числе практических работ:		
	Комплексы производственной гимнастики для специалистов области информационных технологий, упражнения для снятия зрительного напряжения, обучение методикам самостоятельных занятий, освоение средств восстановления после умственных нагрузок.		
	Самостоятельная работа:		

	-		
ЛЕКЦИИ			-
ПРПКТИКА			42
СР			-
КОНСУЛЬТАЦИИ			-
ПАТТ			-
Промежуточная аттестация (другая форма контроля)			-
ИТОГ ЗА 6 СЕМЕСТР			42
7 СЕМЕСТР			
Тема 9. Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание:		Л5, Л6, Л7, Мп1, Мп2, Мп6, П4, П5, П7, ОК.08 (32, 33, 34, 38; У1, У2, У4, У7)
	-		
	В том числе практических занятий:	20	
	Специальные упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса, комплексы для улучшения кровообращения в малом тазу, упражнения для профилактики туннельного синдрома, занятия на расслабление и снятие психического напряжения.		
Тема 10. Подготовка к итоговой аттестации	Содержание:		Л6, Л8, Мп3, Мп5, Мп6, П2, П6, П7, ОК.08 (31, 35, 36; У3, У5, У6, У8)
	-		
	В том числе практических занятий:	22	
	Совершенствование физической подготовленности по избранным тестам, индивидуальные тренировки для коррекции физических качеств, подготовка к сдаче нормативов, консультации по методике самостоятельных занятий.		
ЛЕКЦИИ			-
ПРАКТИКА			42

СР	-
КОНСУЛЬТАЦИИ	-
ПАТТ	-
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	-
ИТОГ ЗА 7 СЕМЕСТР	42

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения

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 (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.goupr32441.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. Богащенко. — 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
ФГОС СПО		
Раздел с № 1 по № 6: ОК 04., ОК 08. Знать: 31 - 320 Уметь: У1 – У10	Отметка «5» ставится, если: 1) полно изложен изученный материал, дано правильное определение языковых понятий; 2) обучающийся обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка. Отметка «4» ставится, если дан ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5», но допущены 1–2 ошибки, которые сам же отвечающий исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала.	Входной контроль в форме: тестирования. Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (при пропусках по уважительной причине: рефераты, сообщения), устные ответы, работа над индивидуальным проектом, контрольная работа по разделам. Рубежный контроль в форме: зачета с оценкой

	<p>Отметка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p> <p>Отметка «2» ставится, если обучаемый обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>	
ФГОС СОО		
Личностные результаты из раздела 2. ЛР 1-13	Х	наблюдения, внутренний мониторинг
Предметные результаты из раздела 2. Уп 1. – Уп 4., Зп1.	<p>Отметка «5» ставится, если:</p> <p>1) полно изложен изученный материал, дано правильное определение языковых понятий;</p> <p>2) обучающийся обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;</p> <p>3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.</p> <p>Отметка «4» ставится, если дан ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «5»,</p>	<p>Входной контроль в форме: тестирования.</p> <p>Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (при пропусках по уважительной причине: рефераты, сообщения), устные ответы, работа над индивидуальным проектом,</p>

	<p>но допущены 1–2 ошибки, которые сам же отвечающий исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого материала.</p> <p>Отметка «3» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <p>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</p> <p>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</p> <p>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.</p> <p>Отметка «2» ставится, если обучаемый обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.</p>	<p>контрольная работа по разделам.</p> <p>Рубежный контроль в форме: зачета с оценкой</p>
<p>Метапредметные результаты из раздела 2.</p> <p>Мп 1.- Мп 3., Мр 1.- Мр 2., Мк 1.</p>	X	внутренний мониторинг