

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ивангородский гуманитарно-технический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»
(ИФ ГУАП)

Центр среднего профессионального и дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФ ГУАП, д.ю.н., к.э.н.

В.М. Чибинёв

«24» июня 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

для специальности среднего профессионального образования

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

<u>Объем образовательной нагрузки, часов</u>	172
Учебные занятия, часов	172
в т.ч. лабораторно-практические занятия, часов	172
Самостоятельная работа, часов	-

Ивангород, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

09.02.07 Информационные системы и программирование

код наименование специальности (ей)

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией
по общеобразовательным дисциплинам,
общим гуманитарным социально-
экономическим дисциплинам,
математическим, естественнонаучным
дисциплинам и физвоспитания
Протокол №8 от 11.06.2025 г.

Председатель:  / Ламерт О.В.

РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом
Центра СПиДО ИФ ГУАП
Протокол №6 от 17.06.2025 г.

Разработчики:

Патрилюк М.Б., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы (ОП) среднего профессионального образования (СПО) - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональных образовательных организациях при реализации программ подготовки специалистов среднего звена, повышения квалификации и переподготовки рабочих кадров и специалистов среднего звена по направлению 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	<ul style="list-style-type: none">- 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).	<ul style="list-style-type: none">- 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.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	172
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	172
в том числе:	
лабораторно-практические занятия	172
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3, 4, 5, 6 семестрах, в форме дифференцированного зачета в 7 семестре	

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий и (или) лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1	Основы физической культуры	2	-
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении Здоровья. Техника безопасности на занятиях ФК. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Раздел 2	Легкая атлетика	44	-
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Специальные легкоатлетические упражнения. Освоение техники специальных легкоатлетических упражнений Развитие основных физических качеств Дальнейшее изучение и совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования Приём зачётных требований в беге на 60, 100 м.	16	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Тема 2.2 Кроссовая подготовка.	Изучение техники бега на средние дистанции. Специальные легкоатлетические упражнения. Освоение техники бега на средние дистанции. Развитие физического качества выносливости. Приём зачётных требований в беге на 500, 1000 м.	20	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Тема 2.3 Прыжок в длину с разбега..	Изучение техники прыжка в длину с разбега. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Приём зачётных требований в прыжках в длину с разбега.	8	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Раздел 3	Баскетбол	40	-
Тема 3.1 Основы техники игры в баскетбол.	Основы техники баскетбола. Дальнейшее изучение и совершенствование техники - ведения мяча, прием мяча (двумя руками на уровне груди, пояса) передвижение в стойке, остановки (внезапной, в два шага), повороты передачи одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы, от плеча, от места, от шага), броска в корзину с близкого и среднего расстояния.	26	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Тема 3.2 Основы судейства в баскетболе.	Основы судейства. Знание правил судейства, проведение судейской практики.	8	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 3.3 Особенности игры в стритбол.	Теоретические основы стритбола. Практическое освоение игры в стритбол	6	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Раздел 4	Волейбол	36	-
Тема 4.1 Основы техники игры в волейбол.	Основы техники волейбола. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	28	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Тема 4.2 Основы судейства в волейболе.	Основы судейства. Знание правил судейства, проведение судейской практики.	4	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Тема 4.3 Особенности пляжного волейбола.	Теоретические основы пляжного волейбола. Практическое освоение игры в волейбол 2х2.	4	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Раздел 5	Гимнастика	10	-
Тема 5.1 Основы гимнастических упражнений.	Строевые и порядковые упражнения, вольные упражнения. Силовые упражнения на снарядах. Выполнение гимнастических упражнений на снарядах, совершенствование техники выполнения упражнений на высокой перекладине и параллельных брусьях. Круговая тренировка с использованием гимнастических и акробатических упражнений.	10	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Раздел 6	Атлетическая гимнастика	40	-
Тема 6.1 Основы атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала Освоение техники силовые и скоростно-силовых упражнений на тренажерах. Особенности техники выполнения силовых упражнений с отягощениями. Выполнение силовых и скоростно-силовых упражнений на тренажерах и с отягощениями по индивидуальным программам.	40	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
Всего:		172	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины обеспечивается с помощью:

1. Спортивный зал (ФОК г. Ивангород) с отдельными секциями по видам спорта (с инвентарным обеспечением);

2. Тренажерный зал с инвентарным обеспечением (ФОК г. Ивангород);

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;

- компьютер;

- экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

- Основные источники:

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>.

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, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422>.

3. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495770>.

- Дополнительные источники:

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего

профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487323>.

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699>.

• Электронные ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)
5. Российской Федерации)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий (лабораторных работ), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Знания: 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.</p> <p>Умения: пользоваться 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).</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование на знание терминологии по теме; - тестирование; - контрольная работа; - самостоятельная работа; - защита реферата; - семинар; - наблюдение за выполнением практического задания (лабораторной работы); - оценка выполнения практического задания (лабораторной работы); - подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией; - решение ситуационной задачи. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка по результатам устного опроса, - оценка по результатам письменного опроса, - дифференцированный зачет.