

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОЛЛЕДЖ «КРАСНОСЕЛЬСКИЙ»**

РАССМОТREНО И ПРИНЯТО

на заседании Педагогического Совета
СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № 6 от 07.06.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ
«Колледж «Красносельский»

Г.И. Софина

«_____» 2024 г.

Приказ № 101-осн. от 07.06.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.09 Физическая культура

**основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования
по специальности**

09.02.07 Информационные системы и программирование
(Разработчик веб и мультимедийных приложений)

Санкт-Петербург
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОД.09 Физическая культура» разработана на основе приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования», приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413» и приказа Министерства просвещения РФ от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».

Организация-разработчик: СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Разработчик: Бурсова Г.П., руководитель физического воспитания.

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании МК СПб ГБПОУ «Колледж «Красносельский»

Протокол № _____ от _____ 2024 г.

Председатель МК _____ Н.В. Медведева

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла в соответствии с программой учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности: **09.02.07. Информационные системы и программирование (веб)**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы базового уровня. Входит в общеобразовательный цикл как учебная дисциплина базового уровня.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

1.3.1. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
OK 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Умения:</p> <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части;</p> <p>определять этапы решения задачи;</p> <p>выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>составлять план действия;</p> <p>определять необходимые ресурсы;</p> <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>реализовывать составленный план;</p> <p>оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>Знания:</p> <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>методы работы в профессиональной и смежных</p>

		сферах; структуре плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
OK 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
OK 08	Использовать средства физ. культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе проф. деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: 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 специальности Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
		средства профилактики перенапряжения

Для успешного формирования **профессиональных компетенций** в данной специальности необходимо формировать и развивать основные физические качества и двигательные навыки (в системе ППФП) с преемущественным развитием выносливости.

1.3.2. Основными задачами программы являются:

1. **Обеспечение** прочного и сознательного овладения студентами системой физкультурно-спортивных знаний и умений.
2. **Формирование** умений и навыков организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культуры.
3. Обеспечение профессиональной ориентации студентов, развитие их способностей к избранной специальности.
4. **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
5. **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; **системой** профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
6. **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
7. **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80 часов**,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **80 часов**;
- теоретических занятий 8 часов;
- практических занятий 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
- теоретические занятия	8
- практические занятия	72
Форма аттестации: 1 семестр в форме «зачёт», 2 семестр в форме «дифференцированный зачёт»	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Компетенции
	РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы физической культуры.	8	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Социально-биологические основы физической культуры.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1-й семестр. Охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культурой. Роль и значение физической культуры в системе СПО. Личная гигиена. Распорядок дня. Роль и значение ППФП в системе СПО.</p> <p>2-й семестр. Средства ФК. Физическая нагрузка. Основные понятия. Основы ЗОЖ. Пагубное влияние вредных привычек</p>	8	<i>OK.01, OK.08</i>
	РАЗДЕЛ 2 учебно- практические основы формирования физической культуры личности	72	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Изучение и совершенствование упражнений и навыков:</p> <p>1-й семестр. Техника низкого и высокого старта. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег.. Техника прыжков и метаний. Прыжки со скакалкой.</p> <p>2-й семестр. Техника низкого и высокого старта. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега</p>	10	<i>OK.01, OK.04, OK.08</i>
		12	

	по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег.. Техника прыжков и метаний. Прыжки со скакалкой.		
	Практические занятия. (Включая ППФП)	22	
Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала. Дальнейшее совершенствование упражнений и навыков: 1-й семестр. В основу общеобразовательных программ занятий по баскетболу включается обучение правилам игры и основным элементам игры в баскетбол: передвижения с мячом и без мяча, ведение мяча, передачи мяча партнёру различными способами, работа в парах-тройках, броски по кольцу с различных положений различными способами, эстафеты с элементами игры в баскетбол. На заключительном этапе проводятся учебные двусторонние игры и соревнования внутри учебных групп по баскетболу и стритболу.	14	<i>OK.01, OK.04, OK.08</i>
	2-й семестр. В основу общеобразовательных программ занятий по волейболу включается обучение правилам игры и основным элементам игры: индивидуальные игровые действия с мячом и без мяча, передачи мяча партнёру различными способами, работа в парах-тройках, выполнение подачи различными способами, нападающие удары, одиночное и групповое блокирование. На заключительном этапе проводятся учебные двусторонние игры и соревнования внутри учебных групп по волейболу.	10	
	Практические занятия (Включая ППФП)	24	
Тема 2.3 Атлетическая	Содержание учебного материала. Практические занятия по атлетической гимнастике планируются и проводятся с целью развития и совершенствования основных физических качеств: силы, ловкости, и выносливости. Специальных физических качеств: силовой		<i>OK.01, OK.04, OK.08</i>

гимнастика (юноши)	выносливости, развитию координации движений. На начальном этапе проводится обучение технике отдельных элементов упражнений. При этом, наиболее сложные элементы изучают по разделениям, по частям и только затем в целом. Особенности составления комплексов ритмической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	6	
	Практические занятия (Включая ППФП)	6	
Тема 2.4 Ритмическая гимнастика (девушки)	Содержание учебного материала. Практические занятия по ритмической гимнастике планируются и проводятся с целью развития и совершенствования основных физических качеств: силы, ловкости, и выносливости, а также гармоничных пропорций тела. Развития специальных физических качеств: силовой выносливости, развитию координации движений. Комплексы упражнений для развития координационных способностей Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий настольным теннисом на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.	6	<i>OK.01, OK.04, OK.08</i>
	Практические занятия (Включая ППФП)	6	
Тема 2.5 Настольный теннис	Содержание учебного материала. В основу общеобразовательных программ занятий по настольному теннису включается обучение правилам игры и основным элементам игры: перемещения, подставки, подрезки, нападающие удары подачи различными способами. На заключительном этапе проводятся учебные игры и соревнования внутри учебных групп по настольному теннису.	5	<i>OK.01, OK.04, OK.08</i>
	Практические занятия (Включая ППФП)	5	

Тема 2.6	Содержание учебного материала. В основу общеобразовательных программ занятий по спортивной гимнастике включается обучение простым гимнастическим упражнениям: стойки, кувырки, силовые статические и динамические упражнения со своим весом, упражнения на перекладине и «шведской стенке», упражнения с гимнастическим инвентарём.	<i>15</i>	<i>OK.01, OK.04, OK.08</i>
	Практические занятия (Включая ППФП)	<i>15</i>	
Всего		<i>80</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного игрового зала; спортивной площадки; спортивного инвентаря.

Оборудование учебного кабинета: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, набивные мячи.

Технические средства обучения: шведские стенки, барьеры, мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, беговая дорожка, велотренажер, штанга со стойками, гимнастические скамейки, амортизаторы, гранаты, набивные мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы. Основная Литература.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 255 с. Тип книги Учебник Автор Лях В. И. Страниц 255 Год издания 2021 Издательство Просвещение.

Дополнительная литература. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: [й](#) (дата обращения: 27.04.2023).

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 27.04.2023).

Электронный ресурс:

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 27.04.2023).

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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 27.04.2023).

3.3. Условия реализации рабочей программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» профессиональное образование обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья осуществляется на основе данной программы, которая не требует адаптации, обучение происходит в общей группе, для лиц с соматическими нарушениями здоровья. Для адаптации рабочей программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается

- выбор методов обучения, обусловленный в каждом отдельном случае целям обучения, содержанием обучения, исходным уровнем знаний, умений, навыков, особенностями восприятия информации обучающимся;
- обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дополнительными печатными и электронными образовательными ресурсами;
- разработка, при необходимости, индивидуальных заданий и проведение дополнительных консультаций по их выполнению;
- проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся с учетом особенностей их здоровья.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль освоения умений и знаний

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение практических упражнений на занятиях.
Уметь выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ГТО по легкой атлетике, и спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение нормативов.
Знания:	
Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Оценка знаний методом тестирования
Знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Оценка знаний методом тестирования
Знать технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами	Зачёт

физкультурно-спортивной деятельности.	
Знать основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	Зачёт
Знать виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации.	Оценка методом тестирование.
Знать технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Выполнение практических упражнений на занятиях.