

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ  
СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы  
среднего профессионального образования

## Аннотация

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы.

Разработчики:

Клочкова Мария Владимировна, преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Иванова Наталья Викторовна, преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

Реброва Анастасия Сергеевна, преподаватель СПб ГБПОУ «Петровский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу СПО по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы.

### 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка обучающихся к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы и овладению общими компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

С целью овладения указанным видом деятельности и соответствующими общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

Освоенные ОК	Код и наименование умений	Код и наименование знаний
ОК 8	<b>У 8.1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>У 8.2</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	<b>З 8.1</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>З 8.2</b> основы здорового образа жизни; <b>З 8.3</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); <b>З 8.4</b> средства профилактики перенапряжения

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Структура учебной дисциплины ОП 07. Физическая культура

Коды профессиональных компетенций	Наименования учебной дисциплины	Всего часов	Макс. учебная нагрузка	в т. ч. вариативных часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов)					Практика	
					Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося		Учебная, часов	Произв. (по профилю специальности), часов
					Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч. лекции, часов	Всего, часов	в т.ч. курсовая работа (проект), часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	УД СГ 04. Физическая культура.	114	100	14	114	112	2	-	-		
	Всего:	114	100	14	114	112	2				

### 3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ 04. Физическая культура

Наименование МДК, разделов и тем	Содержание учебного материала	Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Обязательна я учебная нагрузка (час)		Самостоятельная работа	Формы и виды контроля
			Теоретические	Лабораторно- практические		
1	2	3	4	5	6	11
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>						
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая</b> <b>культура в</b> <b>общекультурно</b> <b>й и</b> <b>профессиональ</b> <b>ной подготовке</b> <b>студентов</b> <b>Основы</b> <b>методики</b> <b>самостоятельн</b> <b>ых занятий</b> <b>физическими</b> <b>упражнениями</b>	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		2			Фронтальная беседа, устный опрос

<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>					
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	<p>«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м» «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м» «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег» «Прыжок в длину с места»</p>		<p><b>24</b></p>	<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>

<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	<p>«Комплекс общеразвивающих упражнений» «Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп» «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку» «Подъем туловища из положения лежа на спине» за 1 мин.» «Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа» «Подтягивания» «Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени «Челночный бег»</p>		<p><b>28</b></p>	<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
--	--	--	--	------------------	--



<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры. Волейбол</b></p>		<p>«Техника безопасности на занятиях по волейболу. «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче» «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару» «Обучение блокированию.» «Двусторонняя игра» «Передача мяча в парах сверху» «Подача мяча по зонам» «Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»</p>		<p><b>14</b></p>		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
---	--	---	--	------------------	--	--

<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры.</b> <b>Баскетбол</b></p>		<p>«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с баскетбольными мячами» «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам» «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча», «Совершенствование тактических и технических действий в игре» «Обучение тактике нападения, тактике защиты» «Передача мяча в парах за 1 мин.»</p>		<p><b>14</b></p>		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
---	--	--	--	------------------	--	--

		<p>«Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения» «Бросок по кольцу с двух шагов после отскока» «Штрафные броски»</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p><b>Тема 2.5.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b></p>	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	<p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе</p>		<p><b>20</b></p>		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
--	--	--	--	------------------	--	--

		<p>занятий атлетической гимнастикой;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li><li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li></ul> <p>3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

<p><b>Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)</b></p>	<p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	<p>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног» «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса» «Комплекс упражнений ГТО»</p>		<p><b>12</b></p>		<p>тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>						

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

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс «Спортивный зал»:

гимнастические стенки – 30 шт.; тренажеры – 4 шт.; турники 4 шт.; коврики – 25 шт.; скакалки – 30 шт.;

скамейки – 4 шт.; баскетбольные щиты –

2шт.; волейбольные стойки и сетка – 1 шт.; мячи – 25 шт.; теннисный стол – 2

шт.; оборудованные раздевалки– 2 шт.

Спортивный комплекс «Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий»:

Площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **1. Основные источники:**

- 1) 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. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

- 2) Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/513471>
- 3) Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;
- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;
- преподаватели должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.