

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов
и прикладных информационных систем»

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
Протокол №12 от 15.06.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
СПб ГБПОУ «Банковский колледж»
от 10.07.2023 г. № 479

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Для специальности ***42.02.02 «Издательское дело»***

Квалификация специалиста базовой подготовки	специалист издательского дела
Форма обучения	очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	основное общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ базовой подготовки	2 год 10 месяцев
Год начала подготовки	2022

Санкт-Петербург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: 42.02.02 «Издательское дело»

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программу составила: Миронова Ю.С., преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 8 от 11.05.2023.

Заведующий отделом
содержания образовательных программ

А.Ф.Жмайло

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям 42.02.02 «Издательское дело»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ углублённой подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен :

Уметь. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузки обучающихся 252 часа (2 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 126 часов (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 126 часов (2 часа в неделю).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
Теоритические занятия	2
практические занятия	124
в форме практической подготовки	26
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
Виды самостоятельной работы:	
Написание реферата	
Составление комплекса физических упражнений для утренней и производственной гимнастике	
Изучение правил по видам спорта	
Посещение спортивных секций	
Участие в соревнованиях по видам спорта	
Участие в судействе по видам спорта	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 и 4 семестрах</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, в т.ч.			Уровень освоения
		всего	практ. занятия	в форме практ. подготовки	
1	2	3	4	5	6
Теоретические сведения Физические способности человека и их развитие	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2			
Раздел 1. Легкая атлетика		10/10			
Тема 1.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к выполнению нормативов ГТО	5			

Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2		2
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к выполнению нормативов ГТО	5			
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа № 6. Выполнение контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика»	2	2		
Раздел 2. Волейбол		20/20		10	

Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста.	Практическое занятие Обучение технике стоек и перемещений.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	4			
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 2.4. Техника нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола.	8			
Тема 2.5. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2

Тема 2.6. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	8			
Тема 2.7. Техника тактического взаимодействия игроков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра	2	2		2
Тема 2.8. Техника игры в защите	Практическое занятие Двусторонняя игра. Обучение элементам комбинационной игры	2	2		2
Тема 2.9 Техника игры в защите	Практическое занятие Двусторонняя игра. Обучение элементам комбинационной игры	2	2		2
	Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		2

Раздел 3. Баскетбол		16/16		10	
Тема 3.1. Стойки и передвижения.	Практическое занятие Обучение технике стоек и перемещений.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по баскетболу.	4			
Тема 3.2. Техника ведения мяча	Практическое занятие Обучение технике ведения мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	4	4		2
Тема 3.3. Техника передачи мяча.	Практическое занятие Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия в секции баскетбола.	6			
Тема 3.4. Техника бросков.	Практическое занятие Совершенствование техники бросков мяча. Выполнение специальных упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 3.5. Техника игры в защите и нападении	Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (заслон)	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	6			
	Практическая работа № 3. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2			2

Раздел 4. Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка		14/16		6	
Тема 4.1. Общая физическая подготовка	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	6	6		2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	6			
Тема 4.2. .Профессионально-прикладная физическая подготовка	Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	6	6		2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	6			
	Практическая работа № 4. Выполнения контрольных нормативов по разделу «ОФП и ППФП»	2	2		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		14/14			

Тема 5.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями на тренажерах	Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки. Выполнение круговой тренировки на тренажерах.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста.	6			
Тема 10.2 Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажерах	2	2		2
Тема 10.3 Развитие силы мышц нижних конечностей	Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц ног. 1. Упражнения со свободными весами. 2. Упражнения без предметов. 3. Упражнения на тренажерах.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	4			
Тема 10.4 Развитие мышц спины и брюшного пресса	Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса: 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажере	4	4		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение комплексов упражнений.	6			
Тема 10.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	2	2		2

	Практическая работа № 5. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		
	Дифференцированный зачет	2			
Всего		156	78	26	

3 КУРС (1 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, в т.ч.			Уровень освоения
		всего	практ. занятия	в форме практ. подготовки	
1	2	3	4	5	6
Теоретические сведения Физические способности человека и их развитие	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2			2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ»	2			
Раздел 6. Легкая атлетика		10/10			
Тема 6.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к выполнению нормативов ГТО	5			
Тема 6.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	2		2

	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение и совершенствование техники бега на средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.				
Тема 6.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала и подготовка к выполнению нормативов ГТО	5			
Тема 6.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2	2		2
	Практическая работа № 6. Выполнение контрольных нормативов по разделу « Легкая атлетика»	2	2		
Раздел 7. Волейбол		16/16		10	
Тема 7.1. Техника стоек и перемещений	Практическое занятие Обучение технике стоек и перемещений.	2	2		2

волейболиста.	Самостоятельная работа студента: Изучение правил соревнований по волейболу.	4			
Тема 7.2. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		2
Тема 7.3. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2	2		
Тема 7.4. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение занятий в секции волейбола.	6			
Тема 7.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	4	2		2
	Самостоятельная работа студента: Занятия игровыми видами спорта в процессе самостоятельных занятий.	6			

Тема 7.5. Техника тактического взаимодействия игроков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2	2		2
	Практическая работа № 7. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	2		2
Раздел 8. Общая физическая подготовка Профессионально прикладная физическая подготовка		8/10			
Тема 8.1. Общая физическая подготовка	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скалкой, у гимнастической стенки, со степп- платформой.	2			2
	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплексов упражнений для утренней гимнастики.	5			2
Тема 8.2. Профессионально прикладная физическая подготовка	Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений , для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	4	4	4	2

	Самостоятельная работа студента: Составление и выполнение комплекса производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний.	5			
	Практическая работа №8. Выполнения контрольных нормативов по разделу «ОФП и ППФП»	2	2		2
Раздел 9. Атлетическая гимнастика		10/10			
Тема 9.1. Техника выполнения упражнений с отягощением на тренажерах	Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки. Выполнение круговой тренировки на тренажерах.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Изучение материала о питании культуриста	2			
Тема 9.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажерах	2	2		2

Тема 9.3. Развитие силы мышц нижних конечностей	Обучение техники выполнения упражнений для развития мышц ног. 1. Упражнения со свободными весами. 2. Упражнения без предметов. 3. Упражнения на тренажерах.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Посещение секции атлетической гимнастики.	4			
Тема 9.4.. Развитие мышц спины и брюшного пресса	Обучение техники выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса: 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения без предметов 3. Упражнения на тренажере.	2	2		2
	Самостоятельная работа студента: Выполнение комплексов упражнений.	4			
	Практическая работа № 9. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»	2	2		2
	Дифференцированный зачет	2	2		
	Всего	96	46	10	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, стадион

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), шведские стенки, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, ринг, маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем, боксом, самообороной.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; видео-аудио кассеты, диски.
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников, Н.В. И др. Физическая культура: учебник для СПО. - М.: Академия, <http://znanium.com/>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/>
3. УМК, Физическая культура, Шарикова Л.С., Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных систем», 2023

Дополнительные источники:

1. Лисовский С.Б. Атлетизм. Учебно методическое пособие. Изд. Академия управления 2018 год.
2. Сосина В. Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Издательство-Олимпийская литература. Год изд.2019
3. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2017. Стр. 11-13.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>
2. Основы физической культуры
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm
3. Теория и методика физического воспитания
<http://www.ns-sport.ru/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ
Знания:	
1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
2. Основы здорового образа жизни	

Общие зачётные требования по физической культуре

1. Посещение занятий не менее 80% от общего объёма;
2. Знание теоретического раздела программы;
3. Усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневном быту и профессионально-прикладной физической подготовке;
4. В каждом семестре планируется выполнение практических контрольных тестов;
5. Студенты подготовительной освобождаются от сдачи практических зачётных нормативов и аттестуются по посещаемости занятий (посещение не менее 80% от общего объёма), уровня теоретических знаний и методических навыков использования средств оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья.
6. Студенты, освобождённые от занятий по медицинским показаниям, изучают литературу по темам рефератов, готовят рефераты - один реферат в семестр (тема на выбор из перечня), на зачётном уроке проходят тестирование.

