Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО
На заседании педагогического совета
протокол № 4
от 27.05.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
_____ А.М. Кривоносов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F888BBB6190C0BBF783F46124F237295
Владелец: Кривоносов Анатолий Михайлович
Действителен: с 14.05.2025 до 07.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Санкт-Петербург
2025год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1553

Рассмотрена на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

протокол №3 от 16.04.2025

ОДОБРЕНА
Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ
протокол №4 от 14.03.2025

Разработчики: Ипатова С.В./ Оболенская Е.Г.- методисты СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**5**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**12**

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1553

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	- 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;	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; - средства профилактики перенапряжения

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов/зач.ед.***
Объем образовательной программы	***207/5,75***
в том числе:	
Учебные занятия	***172***
из них:	
практические занятия	*166*
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачёт	
Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям	***35***

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1.Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Теория Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Теория Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Теория Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	1	
	Практическое занятие Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	3	
	Практическое занятие Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	4	
	Практическое занятие Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	4	

Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Теория Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	1	
	Практическое занятие Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	3	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	4	
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Практическое занятие Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	4	
Тема 2.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие Техника безопасности на уроке по гимнастике .Общеразвивающие упражнения .Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	Практическое занятие Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики Упражнения для коррекции зрения	2	
	Практическое занятие Упражнения для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	4	
	Практическое занятие Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	4	
Тема 2.4. Волейбол	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие . Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	4	
	Практическое занятие Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	4	
	Практическое занятие Обучение блокированию. Двусторонняя игра	4	
	Практическое занятие Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
Тема 2.5. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие .Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	Практическое занятие. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении,	4	

	прыжком)		
	Практическое занятие. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие. Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты	4	
	Практическое занятие . Игра по правилам	4	
	Практическое занятие. Эстафеты с баскетбольными мячами	4	
	Практическое занятие. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2	
Тема2.6. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	4	ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие .Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	4	
Тема2.7. Плавание	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие. Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2	ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	
Тема2.8. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	4	
	Практическое занятие. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	4	ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	4	
	Практическое занятие. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	4	
Тема 2.9. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Практическое занятие. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	Практическое занятие. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			
Тема.3.1. Игровая стойка,	**Содержание учебного материала**		
	Теория Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева),	1	ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9

основные удары в бадминтоне	спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	7	
Тема 3.2. Подачи	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие. Отработка подач	10	
Тема 3.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	8	
Тема 3.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**		ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9
	Теория Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	1	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4	
	Практическое занятие. Игра по правилам	4	
дифференцированный зачёт		**12**	
Самостоятельная работа обучающихся		**35**	
всего во взаимодействии с преподавателем		172	
всего		207/5,75	

Рабочей программой предусмотрено выполнение отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, в форме практической подготовки в объёме 172 часа

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*
- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование).— URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

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. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. – Москва : Кнорус, 2022. – 322 с. — URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

Манжелей И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). —URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	**При текущем контроле успеваемости:** Оценка результатов устного опроса Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др. **При промежуточной аттестации:** Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	**При текущем контроле успеваемости:** Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий **При промежуточной аттестации:** Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины СГ.04 Физическая культура

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	**ЛР 7**
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	**ЛР 9**