

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный авиационный технический университет»
Уфимский авиационный техникум



Проректор по учебной работе

А.Н. Елизарьев

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.05 Физическая культура

Наименование специальности

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

Квалификация выпускника

Техник-программист

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 №1001.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский государственный авиационный технический университет» Уфимский авиационный техникум.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	12
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общеобразовательную часть циклов ППССЗ по специальности среднего профессионального образования 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных

ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	103
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	69
в том числе:		
практические занятия		
лекции, уроки		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24	34
в том числе:		
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>зачет</i>	<i>дифференцированный зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		24	
Тема 1.1. Бег	Практические занятия	8	1
	1 Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт.		
	2 Бег на короткие дистанции	4	
	Самостоятельная работа Кроссовая подготовка		
Тема 1.2. Техника бега	Практические занятия	10	1
	1 Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции		
	2 Бег на длинные дистанции		
	3 Бег на средние дистанции	2	
	Самостоятельная работа Доклад Факторы ЗОЖ		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		20	
Тема 2.1. Правила и приемы баскетбола	Практические занятия	6	1
	1 Правила игры. Ведения мяча. Приём передачи мяча. Учебная игра		
Тема 2.2. Тактика игры в баскетбол	Практические занятия	8	2
	1 Тактика игры. Штрафные броски		
	2 Совершенствование техники игры. Ведение, приём-передача мяча	2	
	Самостоятельная работа Реферат Тактика баскетбола Тренировочные занятия на развитие гибкости	6	
	Раздел 3. Атлетическая гимнастика		14
Тема 3.1. Тренажерные снаряды	Практические занятия	8	2
	1 Развитие силы. Упражнения на тренажёрах. Упражнения с гантелями		
	2 Упражнения на спортивном комплексе. Упражнения с гирей – 16 кг	2	
	Самостоятельная работа Сообщение Массаж и самомассаж	6	

	Тренировка с гириями Тренировка на тренажерах		
Раздел 4. Настольный теннис	1 семестр	16	
Тема 4.1. Правила настольного тенниса	Практические занятия	4	
	1 Правила игры. Техника владения ракеткой. Техника удара-толчок		2
Тема 4.2. Технические приемы настольного тенниса	Практические занятия	6	
	1 Техника удара-накат		2
	2 Техника подачи мяча		2
	3 Тактика игры		2
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие быстроты	6	
Раздел 5. Волейбол	2 семестр	24	
Тема 5.1. Правила игры	Практические занятия	8	
	1 Правила игры. Передача мяча. Верхняя – нижняя передача мяча. Подача и приём мяча		2
Тема 5.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия	8	
	1 Подача и приём мяча. Тактика игры		2
	2 Совершенствование техники игры		2
	Самостоятельная работа Доклад Рацион питания и профессия Тренировочные занятия на развитие гибкости	8	
	Раздел 6. Лыжная подготовка	2 семестр	20
Тема 6.1. Разновидности лыжных ходов	Практические занятия	10	
	1 Подборка инвентаря. Техника скользящего шага		2
	2 Техника спуска и подъёма		2
	3 Одновременный бесшажный ход . Попеременный двушажный ход		2
Тема 6.2. Разновидности лыжных спусков и подъемов	Практические занятия	4	
	1 Развитие общей выносливости. Совершенствование техники ходов		2
	Самостоятельная работа Доклад Врачебный контроль и самоконтроль Тренировочные занятия на развитие скоростной выносливости	6	
Раздел 7. Гимнастика	2 семестр	16	
Тема 7.1. Спортивные снаряды	Практические занятия	10	
	1 Строевые упражнения. Прыжки через козла, коня, со скакалкой. Лазание по		2

	канату. Упражнения на развитие гибкости		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия: развитие силы, координации.	6	
Раздел 8. Настольный теннис	2 семестр	16	
Тема 8.1. Двухсторонняя игра в настольный теннис	Практические занятия	10	
	1 Правила игры. Техника подачи мяча		2
	2 Техника удара-накат справа, накат слева		
	3 Тактика игры		
	Самостоятельная работа Тренировочные занятия на развитие быстроты	6	
Раздел 9. Легкая атлетика	2 семестр	25	
Тема 9.1. Бег. Техника и тактика бега	Практические занятия	10	
	1 Эстафетный бег		2
	2 Техника и тактика бега на короткие дистанции		
	3 Техника и тактика бега на средние дистанции		
	4 Техника и тактика бега на длинные дистанции		
Тема 9.2. Прыжки	Практические занятия	7	
	1 Развитие общей выносливости.		2
	2 Прыжки в длину с места		2
	3 Общеразвивающие упражнения		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики в кроссовой подготовке	8	
		Всего:	175

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал, зал общефизической подготовки.

Оборудование спортивных залов:

- волейбольная, баскетбольная площадки;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения:

мячи, перекладины, шведская стенка, маты, гири, гантели и тренажеры снаряды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (для ссузов) [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2015 - 366 с.
<http://www.book.ru/book/916649>

Дополнительная литература:

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б.. Гимнастика (для бакалавров) [Электронный ресурс]-Москва: КноРус, 2013.-309.-Доступ по логину и паролю из сети Интернет.-ISBN 978-5-406-02356-3.-
[URL:http://www.book.ru/book/917774](http://www.book.ru/book/917774)
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: .— Москва : Советский спорт, 2014 .— УМО .— Доступ по логину и паролю из сети Интернет .— ISBN 978-5-9718-0697-4 .— [URL:http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; – выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – практически использовать приемы самомассажа и релаксации; – практически использовать приемы защиты и самообороны; – составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; – определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; – проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; – владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>тестирование в контрольных точках;</p> <p>оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики;</p> <p>оценка техники пробежки дистанции до 5км. без учета времени;</p> <p>оценка техники базовых элементов техники спортивных игр;</p> <p>оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</p> <p>оценка выполнения обучающимся функций судьи;</p> <p>оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами;</p> <p>практические занятия по работе с информацией;</p> <p>домашние задания проблемного характера;</p> <p>ведение календаря самонаблюдения; Оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<i>Итоговый контроль</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для подготовки к зачету по дисциплине
«Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места - юноши
8. Прыжок в длину с места - девушки
9. Подтягивание – юноши
- 10.Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
- 11.Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки
- 12.Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
- 13.Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)
- 14.Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000 м - юноши	14,30 мин	зачтено
		15,0 мин	зачтено
		15,50 мин	зачтено
		15.20>	н/з
2.	Бег 2000 м - девушки	11,0 мин	зачтено
		11,50 мин	зачтено
		12,0мин	зачтено
		12,0 мин >	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3,50 мин	зачтено
		4,0 мин	зачтено
		4,1 мин	зачтено

		4,1 мин >	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1,55 мин	зачтено
		2,05 мин	зачтено
		2,15 мин	зачтено
		2,15 мин >	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	14,5 сек	зачтено
		14,7 сек	зачтено
		15,2 сек	зачтено
		15,2 сек >	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16,5 сек	зачтено
		16,7 сек	зачтено
		17,0 сек	зачтено
		17,0 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2,10м	зачтено
		1,95м	зачтено
		1,80м	зачтено
		1,80м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1,60м	зачтено
		1,50м	зачтено
		1,40 м	зачтено
		1.40м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		6 раз	зачтено
		6 <	н/з
10.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	40 раз	зачтено

		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 <	н/з
11.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		5 <	н/з
12.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 <	н/з
13.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		5 <	н/з
14.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10<	н/з

2 семестр обучения. Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

Вопросы для проведения дифференцированного зачета за 2 семестр по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м – девушки

7. Прыжок в длину с места – юноши
8. Прыжок в длину с места – девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000 м - юноши	14,30 мин	5
		15,0 мин	4
		15,50 мин	3
		15.20 >	2
2.	Бег 2000 м - девушки	11,0 мин	5
		11,50 мин	4
		12,0мин	3
		12,0 мин >	2
3.	Бег 1000 м – юноши	3,50 мин	5
		4,0 мин	4
		4,1 мин	3
		4,1 мин >	2
4.	Бег 500 м - девушки	1,55 мин	5
		2,05 мин	4
		2,15 мин	3
		2,15 мин >	2
5.	Бег 100 м - юноши	14,5 сек	5
		14,7 сек	4
		15,2 сек	3

		15,2 сек >	2
6	Бег 100 м - девушки	16,5 сек	5
		16,7 сек	4
		17,0сек	3
		17.0 сек >	2
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2,10м	5
		1,95м	4
		1,80м	3
		1,80м <	2
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1,60м	5
		1,50м	4
		1,40 м	3
		1.40м <	2
9.	Подтягивание - юноши	10 раз	5
		8 раз	4
		6 раз	3
		6 раз <	2
10.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	40 раз	5
		30 раз	4
		20 раз	3
		20 <	2
11.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	15 раз	5
		10 раз	4
		5 раз	3
		5<	2
12.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	5

		20 раз	4
		15 раз	3
		15<	2
13.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	5
		10 раз	4
		5 раз	3
		5<	2
14.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	5
		20 раз	4
		10раз	3
		10<	2

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.