

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

2021г.

Рабочая программа учебного предмета  
**ОУП.09 Физическая культура**  
Наименование специальности  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**  
Квалификация выпускника  
**Программист**

Форма обучения: очная

Уфа, 2021

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547.

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «УГАТУ» Уфимский авиационный техникум

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	3
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	9
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	10
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b>	14

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1 Область применения программы

Программа элективного курса является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.2 Место учебного курса в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина относится к базовым дисциплинам и входит в общеобразовательный цикл технического профиля ППССЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

## 1.3 Цели и задачи изучения предмета – требования к результатам освоения:

Освоение содержания учебного предмета «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:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося по предмету составляет 118 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка – 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	114
<b>Промежуточная аттестация</b> 1 семестр – зачет 2 семестр – дифференцированный зачет	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>18</b>	
Тема 1.1. Бег	Практические занятия	6	
1	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт.		1
2	Бег на короткие дистанции		
	Лекция	2	
Тема 1.2. Техника бега	Практические занятия	10	
1	Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции		1
2	Бег на длинные дистанции		
3	Бег на средние дистанции		
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>14</b>	
Тема 2.1. Правила и приемы баскетбола	Практические занятия	6	
1	Правила игры. Ведения мяча. Приём передачи мяча. Учебная игра		1
Тема 2.2. Тактика игры в баскетбол	Практические занятия	8	
1	Тактика игры. Штрафные броски		2
2	Совершенствование техники игры. Ведение, приём-передача мяча		2
<b>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1.Тренажерные снаряды	Практические занятия	6	
1	Развитие силы. Упражнения на тренажёрах. Упражнения с гантелями		2
2	Упражнения на спортивном комплексе. Упражнения с гирей – 16 кг		2
	Лекция		2
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
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	4	
1	Техника удара -накат		2
2	Техника подачи мяча		2
	3	Тактика игры	2
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>16</b>	
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
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>14</b>	
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
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>			<b>10</b>	
Тема 7.1. Спортивные снаряды	Практические занятия		10	
	1	Строевые упражнения. Прыжки через козла, коня, со скакалкой. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости		2
<b>Раздел 8. Настольный теннис</b>			<b>10</b>	
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		
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			<b>20</b>	
Тема 9.1. Бег. Техника и тактика бега	Практические занятия		12	
	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		8	
	1	Развитие общей выносливости.		2
	2	Прыжки в длину с места		2
	3	Общеразвивающие упражнения		
<b>Дифференцированный зачет</b>				
			<b>Всего:</b>	<b>118</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

комплект волейбольной сетки; конь гимнастический; скамейки; козел гимнастический; перекладины гимнастические; шведские стенки; мат гимнастический; мостики гимнастические; канат; баскетбольные щиты; футбольные ворота; рабочий стол; стул.

Оборудование тренажерного зала:

комплект стоек для штанги; велотренажер; беговая дорожка; штанги для тяжелой атлетики; гантели; гири; комплекс гимнастический; перекладины гимнастические; скамейки; тренажеры; рабочий стол; стул.

Оборудование малого спортивного зала:

теннисные столы; скамейки; шведские стенки; перекладины гимнастические; рабочий стол; стул.

#### 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, 2018 - 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, 2017.-309.-Доступ по логину и паролю из сети Интернет.-ISBN 978-5-406-02356-3.- <URL:<http://www.book.ru/book/917774>>.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] :- Москва: Советский спорт, 2016.-УМО – Доступ по логину и паролю из сети интернет. – ISBN978-5-9718-0697-4. – 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 ПРЕДМЕТА

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

<b>Результаты обучения (предметные)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	опрос (устный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	опрос (устный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	опрос (устный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	опрос (устный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации
– 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).	опрос (устный) написание рефератов и их защита самостоятельная работа презентации сдача нормативов

## 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 толчком двумя ногами - юноши
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши
10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
12. Поднимание 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
		15.00 мин	зачтено
		15.30 мин	зачтено
		Менее 15.30	н/з
2.	Бег 2000 м - девушки	11.00 мин	зачтено
		11.30 мин	зачтено
		12.00мин	зачтено
		Менее 12.00	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3.50 мин	зачтено
		4.00 мин	зачтено
		4.10 мин	зачтено
		Менее 4.10	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1.55 мин	зачтено
		2.05 мин	зачтено
		2.15 мин	зачтено
		Менее 2.15	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	14.5 сек	зачтено
		14.7 сек	зачтено
		15.2 сек	зачтено
		Менее 15.2	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16.5 сек	зачтено
		16.7 сек	зачтено
		17.0сек	зачтено
		Менее 17.0	н/з
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши	2.10м	зачтено
		1.95м	зачтено

		1.80 м	зачтено
		Менее 1.80 м	н/з
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки	1.60 м	зачтено
		1.50 м	зачтено
		1.40 м	зачтено
		Менее 1.40 м	н/з
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши	10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		6 раз	зачтено
		Менее 6 раз	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		Менее 20 раз	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		Менее 5 раз	н/з
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		Менее 15 раз	н/з
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		Менее 5 раз	н/з
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		Менее 10 раз	н/з

**2 семестр обучения.****Форма контроля – «Дифференцированный зачет»**

Задания 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 толчком двумя ногами - юноши
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши
10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
12. Поднимание 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	Отлично
		15.00мин	Хорошо
		15.30 мин	Удовлетворительно
		Менее 15.30	Не удовлетворительно
2.	Бег 2000 м - девушки	11.00 мин	Отлично
		11.30 мин	Хорошо
		12.00мин	Удовлетворительно
		Менее 12.00	Не удовлетворительно
3.	Бег 1000 м – юноши	3.50 мин	Отлично
		4.00 мин	Хорошо
		4.10 мин	Удовлетворительно
		Менее 4.10	Не удовлетворительно
4.	Бег 500 м - девушки	1.55 мин	Отлично
		2.05 мин	Хорошо
		2.15 мин	Удовлетворительно
		Менее 2.15	Не удовлетворительно
5.	Бег 100 м - юноши	14.5 сек	Отлично
		14.7 сек	Хорошо
		15.2 сек	Удовлетворительно
		Менее 15.2	Не удовлетворительно
6	Бег 100 м - девушки	16.5 сек	Отлично
		16.7 сек	Хорошо
		17. 0сек	Удовлетворительно
		Менее 17.0	Не удовлетворительно
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши	2.10м	Отлично
		1.95 м	Хорошо

		1.80 м	Удовлетворительно
		Менее 1.80 м	Не удовлетворительно
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки	1.60м	Отлично
		1.50м	Хорошо
		1.40 м	Удовлетворительно
		Менее 1.40 м	Не удовлетворительно
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши	10 раз	Отлично
		8 раз	Хорошо
		6 раз	Удовлетворительно
		Менее 6 раз	Не удовлетворительно
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	40 раз	Отлично
		30 раз	Хорошо
		20 раз	Удовлетворительно
		Менее 20 раз	Не удовлетворительно
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	15 раз	Отлично
		10 раз	Хорошо
		5 раз	Удовлетворительно
		Менее 5 раз	Не удовлетворительно
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	Отлично
		20 раз	Хорошо
		15 раз	Удовлетворительно
		Менее 15 раз	Не удовлетворительно
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	Отлично
		10 раз	Хорошо
		5 раз	Удовлетворительно
		Менее 5 раз	Не удовлетворительно
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	Отлично
		20 раз	Хорошо
		10раз	Удовлетворительно
		Менее 10раз	Не удовлетворительно

## **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.