

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



А. Н. Елизарьев

2022г.

Рабочая программа учебного предмета

ОУП.09 Физическая культура

Наименование специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника

Программист

Форма обучения: очная

Уфа, 2022

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	118
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	114
Промежуточная аттестация	
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
Раздел 1. Легкая атлетика		18	
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		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		14	
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
Раздел 3. Атлетическая гимнастика		8	
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
Раздел 4. Настольный теннис		8	
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
Раздел 5. Волейбол		16	
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
Раздел 6. Лыжная подготовка			14	
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
Раздел 7. Гимнастика			10	
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
Раздел 8. Настольный теннис			10	
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		
Раздел 9. Легкая атлетика			20	
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		
Дифференцированный зачет				
			Всего:	118

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

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.

Результаты обучения (предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– 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.