

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский университет науки и технологий»  
Уфимский авиационный техникум



УТВЕРЖДАЮ

Директор

И.Ф. Каршанов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

Наименование специальности

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация выпускника

**Специалист по информационным ресурсам**

Форма обучения: очная

Уфа, 2023

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1547.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий» Уфимский авиационный техникум.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>	<b>11</b>
<b>6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)</b>	<b>13</b>

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **1.2. Место дисциплины структуре ООП**

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ООП по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **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 (специальности).

#### **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС):**

Объем образовательной программы обучающегося составляет 168 часа, в том числе: занятия во взаимодействии с преподавателем 168 час.,

### **1.5. Формируемые компетенции.**

В результате изучения дисциплины специалист по информационным системам должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические занятия	162
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	-

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>6</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>50</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.		
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега по дистанции <b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		

	<p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p>		<p>ОК 03.</p> <p>ОК 04.</p> <p>ОК 06.</p> <p>ОК 07.</p> <p>ОК 08.</p>
<p><b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b></p> <p><b>Прыжок в длину с разбега.</b></p> <p><b>Метание снарядов.</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>36</p>	<p>ОК 03.</p> <p>ОК 04.</p> <p>ОК 06.</p> <p>ОК 07.</p> <p>ОК 08.</p>
	<p>1. Техника бега на средние дистанции.</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p>		
	<p>Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега.</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив</p>		
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p>			
<p><b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>36</p>	<p>ОК 03.</p> <p>ОК 04.</p> <p>ОК 06.</p> <p>ОК 07.</p> <p>ОК 08.</p>
	<p>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p>		
	<p>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</p>		
<p><b>Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p>36</p>	<p>ОК 03.</p> <p>ОК 04.</p> <p>ОК 06.</p> <p>ОК 07.</p> <p>ОК 08.</p>
	<p>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p>		
	<p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведения-2 шага-бросок.</p>		

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	38	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		
1. Техника владения баскетбольным мячом			
<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>			
Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа в кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
Тема 4.2. Техника нижней подачи приема мяча после подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника нижней подачи и приема после подачи		
	Отработка техники нижней подачи и приема после подачи		



<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>24</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций.		
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки), до 5 км (юноши).		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
		<b>Всего:</b>	<b>168</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал:

Комплект оборудования для спортивных игр: ворота для мини-футбола, щиты для баскетбола, стойки для волейбольной сетки, волейбольная сетка.;

Комплект гимнастических снарядов: шведская стенка, перекладина навесная, параллельные брусья, мостик гимнастический, канат, козел, скамейки.;

Спортивный инвентарь.

Спортивный зал (малый)

Тренажеры, штанги, перекладины стационарные, стойки для штанги, скамейки, гири, гантели.

Спортивный зал (малый)

Шведская стенка, перекладина навесная, столы для н/тенниса, комплект сетки для настольного тенниса, скамейки. Спортивный инвентарь для настольного тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговые дорожки, полоса с элементами препятствий

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2018 ОИЦ «Академия» (СПО)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p>	<p>тестирование;</p> <p>оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину; 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 обучающихся 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>
<b>Знания</b>	
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>практические занятия по работе с информацией;</p> <p>домашние задания проблемного характера;</p> <p>введение календаря самонаблюдения; оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p>
<p>Основы здорового образа жизни</p>	
<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</p>	
<p>Средства профилактики перенапряжения.</p>	

## 5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

Задания для проведения дифференцированного зачета:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши.
2. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши.
3. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – девушки.
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки.
5. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
6. 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши	13 раз	отлично
		10 раз	хорошо
		8 раз	удовлетворительно
		8 раз <	неудовлетворительно
2.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	50 раз	отлично
		45 раз	хорошо
		35 раз	удовлетворительно
		35 раз <	неудовлетворительно
3.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	25 раз	отлично
		20 раз	хорошо
		15 раз	удовлетворительно
		15 раз <	неудовлетворительно
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	50 раз	отлично
		40 раз	хорошо
		30 раз	удовлетворительно
		30 раз <	неудовлетворительно
5.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	30 раз	отлично

		25 раз	хорошо
		20 раз	удовлетворительно
		20 раз <	неудовлетворительно
б.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	60 раз	отлично
		50 раз	хорошо
		40 раз	удовлетворительно
		40 раз <	неудовлетворительно

## **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.