

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**  
филиал Ухтинского государственного технического университета  
в г. Усинске  
**(УФ УГТУ)**  
(среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. директора филиала  
Н. С. Пичко  
«10» 20 22 г.  
  
(И. О. Фамилия)  
«06» 20 23 г.  
  
(И. О. Фамилия)  
«10» мая 20 24 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)  
«    »    20    г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Физическая культура**  
Индекс: **БД.07**  
Специальность: **09.02.07 Информационные системы и программирование**  
Форма обучения: **очная**  
Курс (ы): **1**  
Семестр (ы): **1, 2**

г. Усинск  
2022

## Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	
2. Структура и содержание учебной дисциплины	
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

## **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

## **1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 72 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
В том числе:	
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	68
Лабораторные занятия (не предусмотрены)	-
Самостоятельная работа (не предусмотрено)	-
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>1</b>

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка студентов в области ФК</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Теоретическая подготовка студентов в области ФК	1		
	<b>Практические занятия</b>	-		
<b>Раздел № 2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Бег на короткие дистанции 2. Кроссовый и эстафетный бег 3. Прыжок в длину с места и с разбега 4. Профессионально-прикладная подготовка	17		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в баскетболе)	1		
	<b>Практические занятия</b>			
	1. Техника перемещений 2. Ведение мяча 3. Ловля и передачи мяча 4. Бросок мяча в движении 5. Штрафной бросок 6. Броски одной рукой (дальние, средние, ближние) 7. Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, накрывание мяча) 8. Техника нападения (быстрый прорыв) 9. Техника нападения (передай мяч и выходи) 10. Техника защиты (система личной защиты) 11. Техника защиты (система зонной защиты) 12. Подвижные игры. Эстафеты	17		

	13. Учебно-тренировочные игры			
	Итого за 1 семестр:	36		
2 семестр				
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)	Содержание учебного материала	14		
	Практические занятия			
	1. Специальные упражнения (сила, гибкость, прыгучесть)			
	2. Общеразвивающие упражнения с предметами			
	3. Акробатические упражнения			
	4. Игры и эстафеты, развивающие физические способности			
	5. Контрольные нормативы (для юношей, девушек)			
	Первая мед помощь	2		
Раздел № 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Техника лыжных ходов (одновременные)	20		
	2. Техника лыжных ходов (бесшажный, одношажный)			
	3. Техника лыжных ходов (попеременный)			
	4. Техника лыжных ходов (коньковый)			
	5. Передвижение по пересеченной местности (1км, 2 км)			
	6. Техника спусков, подъемов			
	7. Техника торможения			
	8. Зачетный урок (спуски, подъемы, торможения)			
9. Контрольные нормативы (для юношей, девушек)				
	Итого за 2 семестр:	36		
	Всего за 1-2 семестр	72		

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; бассейна.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Оснащенность лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря.

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>

3. Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-

4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа:  
<http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

4. Злыгостев, О. В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Олег Васильевич Злыгостев, Светлана Александровна Татьяненко. - Тюмень: Изд-во Тюменского индустриального университета, 2018. - 101 с.: табл. – Режим доступа: <http://elib.tyuiu.ru/wpcontent/uploads/data/2018/02/08/17-726.pdf>

#### **Дополнительные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура»: учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов: Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст: электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epdreader?publicationId=86140>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### Оценка уровня физических способностей обучающихся

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1 Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1 -4,8	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
		17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2 Координационные	Челночный бег 3x10, с	16	7,3	8,0-7,7	8,2	8,4	9,3-8,7	9,7
		17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3 Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195 210	180	210	170 190	160
		17	240	205 220	190	210	170 190	160
4 Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300 1400	1100	1300	1050 1200	900
		17	1500	1300 1400	1100	1300	1050 1200	900
5 Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9-12	5	20	12-14	7
		17	15	9-12	5	20	12-14	7
6 Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4	18	13-15	6
		17	12	9-10	4	18	13-15	6

### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр

4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м, (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м, (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5