

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

О. В. Филиппова

О. В. Филиппова 20 24 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« ____ » ____ 20 ____ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« ____ » ____ 20 ____ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« ____ » ____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Физическая культура**

Индекс дисциплины: **ОГСЭ.05**

Специальность: **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Форма обучения: **очная**

Курс (ы): **2, 3, 4**

Семестр (ы): **3, 4, 5, 6, 7**

г. Усинск
2024

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 – 168 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 162 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
В том числе:	
Теоретическое обучение	10
Практические занятия	152
Лабораторные занятия (не предусмотрены)	-
Самостоятельная работа (не предусмотрено)	6
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	4

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
3 семестр				
Раздел № 1 Волейбол	Содержание учебного материала			
	1. Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в волейболе)	2		
	Практические занятия			
	1. Техника перемещений	22		
	2. Передача мяча сверху двумя руками			
	3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке			
	4. Прием мяча снизу двумя руками			
	5. Прием мяча сверху двумя руками, отраженного сеткой			
	6. Подача мяча			
	7. Атакующие удары			
8. Блокирование атакующих ударов				
9. Тактика игры в нападении				
10. Тактика игры в защите				
11. Подвижные игры и эстафеты				
12. Учебно-тренировочная игра				
	Итого за 3 семестр:	24		
4 семестр				
Раздел № 2. Футбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Передачи и остановки мяча	34		
	2. Игра вратаря и удары по воротам			
	3. Тактическая подготовка			
4. Учебно-тренировочная игра				

	Техника безопасности в футболе	2		
	Итого за 4 семестр:	36		
	Всего за 3-4 семестр	60		
5 семестр				
Раздел № 3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Бег с изменением направления с преодолением простых препятствий 2. Упражнения на развития внимания, координации движений, ловкости 3. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств 4. Контрольные нормативы	10		
Раздел № 4. Волейбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Техника перемещений 2. Передача мяча сверху двумя руками 3. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке 4. Прием мяча снизу двумя руками 5. Прием мяча сверху двумя руками, отраженного сеткой 6. Подача мяча 7. Атакующие удары 8. Блокирование атакующих ударов 9. Тактика игры в нападении 10. Тактика игры в защите 11. Подвижные игры и эстафеты 12. Учебно-тренировочная игра	12		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)	Содержание учебного материала			
	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)	10		
	Самостоятельная работа	32		
	Итого за 3 семестр:	64		
4 семестр				
Раздел № 6. Футбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Передачи и остановки мяча 2. Игра вратаря и удары по воротам 3. Тактическая подготовка 4. Учебно-тренировочная игра	34		
	Самостоятельная работа	34		
	Итого за 4 семестр:	68		
	Всего за 3-4 семестры:	132		
5 семестр				
Раздел 7. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Содержание учебного материала		-	
	Теоретическая подготовка студентов в области ФК	1		
	Практические занятия	-		
Раздел № 8 Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Бег на короткие дистанции 2. Кроссовый и эстафетный бег 3. Прыжок в длину с места и с разбега 4. Профессионально-прикладная подготовка	17		
Раздел 9. Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Теоретическая подготовка студентов (правила игры, жесты судей, судейство в баскетболе)	1		

	Практические занятия			
	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 13. Учебно-тренировочные игры	17		
	Итого за 5 семестр:	36		
6 семестр				
Раздел 10. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)	Содержание учебного материала	32		
	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		
	Итого за 6 семестр:	34		
		70		
	Итого за 5-6 семестр:			
7 семестр				
Раздел 11. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Содержание учебного материала		-	
	Теоретическая подготовка студентов в области ФК	2		
	Практические занятия	-		

Раздел № 2 Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	Практические занятия			
	1. Бег на короткие дистанции 2. Кроссовый и эстафетный бег 3. Прыжок в длину с места и с разбега 4. Профессионально прикладная подготовка	30		
	Самостоятельная работа	6		
	Итого за 7 семестр:	38		
	Всего за 3-7 семестр	168		

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