

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет**  
**им. Н.И. Лобачевского»**  
**Балахнинский филиал ННГУ**

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением президиума  
Ученого совета ННГУ  
протокол от 14. 12. 2021 г. №4

**Рабочая программа учебного предмета**  
**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность среднего профессионального образования  
**09.02.01 КОМПЬЮТЕРНЫЕ СИСТЕМЫ И КОМПЛЕКСЫ**

**Квалификация выпускника**  
**ТЕХНИК ПО КОМПЬЮТЕРНЫМ СИСТЕМАМ**

Форма обучения  
**ОЧНАЯ**

2022 год

Программа учебного предмета составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Автор:

Преподаватель высшей категории Г. М. Булатов

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии Балахнинского филиала ННГУ 15.11.2021 г., протокол №3.

Председатель методической комиссии Балахнинского филиала ННГУ С.С. Квашнин

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                        | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                 | <b>11</b> |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>                     | <b>30</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b> | <b>32</b> |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015.№ 06-259)

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

В учебных планах ППССЗ учебный предмет «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметов областей ФГОС среднего общего образования специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета; требования к результатам освоения учебного предмета:**

#### **Цели:**

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

**Задачи:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:**

- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

**В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:**

- 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;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;
  - овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Освоения учебного предмета «Физическая культура » обеспечивает достижение студентами 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 культуре
- 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 физической 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 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 информации 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 решение 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 учебой и производственной деятельностью
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития 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 физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **1.4. Трудоемкость учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 час.;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 час.;

самостоятельной работы обучающегося 50 час.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета**

### **2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>175</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                              | <b>117</b>         |
| в том числе:   |                    |
| теоретические занятия  |                    |
| практические занятия   | 117                |
| Консультации   | 8                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                   | <b>50</b>          |
| <b>Промежуточная аттестация в форме итоговой оценки, дифференцированного зачёта.</b> |                    |



## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета

| Наименование разделов и тем                       | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
|---|---|-------------|
| Тема 1.1 Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка | Высокий и низкий старт  | 4           |
|   | Стартовый разгон  | 4           |
|   | Финиширование   | 4           |
|   | Бег 100м  | 5           |
|   | Равномерный бег на дистанцию 3000м  | 5           |
|   | Эстафетный бег 4*400  | 5           |
|   | Метание гранаты весом 700 грамм   | 5           |
| Тема 1.2 Лыжная подготовка                        | Преодоление подъемов и препятствий  | 2           |
|   | Прохождение дистанции до 8км  | 2           |
|   | Элементы тактики лыжных гонок   | 2           |
|   | Лидирование   | 1           |
|   | Обгон   | 1           |
|   | Финиширование   | 1           |
|   | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни  | 1           |
|   | Основные элементы тактики в лыжных гонках.  | 1           |
|   | Первая помощь при травмах и обморожениях.   | 1           |
| Тема 1.3 Гимнастика                               | Общеразвивающие упражнения  | 4           |
|   | Упражнения в паре с партнером   | 4           |
|   | Упражнения с гантелями  | 4           |
|   | Упражнения с мячом  | 2           |
|   | Упражнения с набивными мячами   | 2           |
|   | Упражнения для коррекции зрения   | 4           |
|   | Упражнения для коррекции осанки   | 4           |
|   | Упражнения на внимание  | 4           |
|   | Упражнения у гимнастической стенки  | 2           |
|   | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики  | 2           |
| Тема 1.4 Баскетбол                                | Ловля и передача мяча   | 2           |
|   | Ведение   | 1           |
|   | Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)  | 2           |
|   | Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание)  | 2           |

|   |  |            |
|---|--|------------|
|   | Приемы техники защиты (перехват, накрывание, выбивание).             | 2          |
|   | Тактика защиты, тактика нападения.                                   | 1          |
|   | Игра по упрощенным правилам.   | 2          |
|   | Техника безопасности игры. Игра по правилам.                         | 2          |
| Тема 1.5 Волейбол                                       | Исходное положение (стойки)  | 1          |
|   | Перемещения  | 1          |
|   | Передачи мяча  | 1          |
|   | Подачи мяча  | 1          |
|   | Прием мяча снизу двумя руками  | 1          |
|   | Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону. | 2          |
|   | Тактика нападения  | 1          |
|   | Тактика защиты   | 2          |
|   | Нападающий удар  | 1          |
|   | Блокировка   | 2          |
|   | Техника безопасности игры. Игра по правилам                          | 1          |
| Тема 1.6 Футбол   | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги                    | 1          |
|   | Удары головой на месте и в прыжке                                    | 1          |
|   | Остановка мяча ногой   | 2          |
|   | Отбор мяча   | 2          |
|   | Техника игры вратаря   | 1          |
|   | Игровая практика   | 1          |
|   | Техника безопасности игры. Зачет.                                    | 1          |
|   |  |            |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b> выполнение домашних заданий           |            |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b>                         | <b>58</b>  |
|   | № 6 Легкая атлетика  | 10         |
|   | № 7 Лыжная подготовка  | 8          |
|   | № 8 Баскетбол  | 10         |
|   | № 9 Волейбол   | 10         |
|   | № 10 Гимнастика  | 10         |
|   | № 11 Футбол  | 10         |
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            |  | <b>175</b> |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> |  | <b>117</b> |

*Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета*

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

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

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

**Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, Интернет–ресурсов, необходимых для освоения дисциплины**

#### **Основные источники:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: КНОРУС, 2020. 214с. (Доступно в ЭБС «Book. ru»)

#### **Дополнительные источники:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник. М.: КНОРУС, 2020. 256с. (Доступно в ЭБС «Book. ru»)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Контроль и оценка** результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателями в процессе проведения практических занятий.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

| 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. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)   | 10              | 8     | 5      |
| 4. Прыжок в длину с места (см)   | 230             | 210   | 190    |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)   | 9,5             | 7,5   | 6,5    |
| 6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 13              | 11    | 8      |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)   | 12              | 9     | 7      |
| 8. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)   | 7,3             | 8,0   | 8,3    |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)   | 7               | 5     | 3      |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений: <ul style="list-style-type: none"><li>• утренней гимнастики;</li><li>• производственной гимнастики;</li><li>• релаксационной гимнастики (из 10 баллов)</li></ul> | До 9            | До 8  | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

| 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. Прыжки в длину с места (см)   | 190             | 175   | 160  |
| 4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)      | 20              | 10    | 5    |

| Тесты  | Оценка в баллах |      |        |
|--|-----------------|------|--------|
|  | 5               | 4    | 3      |
| 6. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)   | 8,4             | 9,3  | 9,7    |
| 7. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)   | 10,5            | 6,5  | 5,0    |
| 8. Гимнастический комплекс упражнений:<br>• утренней гимнастики;<br>• производственной гимнастики;<br>• релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | До 9            | До 8 | До 7,5 |

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
4. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
10. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
11. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);

- поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

### Описание шкал оценивания

| Индикаторы            | неудовлетворительно   | удовлетворительно  | хорошо  | отлично  |
|-----------------------|---|--|---|--|
| <b>Полнота знаний</b> | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.                          | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.  | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок   | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.   |
| <b>Наличие умений</b> | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки. | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными и недочетами, выполнены все задания в полном объеме. |