

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Нурлатский аграрный техникум»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ТО

И.А.Еремеева

« 3 » 02 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НАТ»

А.А.Граф

« 3 » 02 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 Физическая культура»**

для профессии

09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 2

от « 3 » 02 2023 г.

Председатель ПЦК Вагапова З.М.

Вагапова З.М.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нурлатский аграрный техникум».

Разработчик: Шарафутдинова Л.Я. - преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

|  | стр. |
|--|------|
| <b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | 4    |
| <b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 5    |
| <b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | 8    |
| <b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 9    |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05. Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами социально-гуманитарного цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:  
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

В результате освоения раздела "Физическая культура" обучающийся должен сформировать общие компетенции: ОК 4, ОК 8,

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

| Код ПК, ОК       | Умения   | Знания  |
|------------------|--|---|
| ОК 04,<br>ОК 08, | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;<br>средства профилактики перенапряжения |

ПК 3.4. Соблюдать правила безопасности труда.

## Личностных результатов программы воспитания:

**ЛР 9-** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР 10-** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том

числе цифровой.

**ЛР 12-**Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

### **1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки 54 часов, в том числе:

Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем 52 часов;

Самостоятельные занятия - 2

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                | <b>Количество часов</b> |
|--|-------------------------|
| <b>Объем образовательной нагрузки</b>                    | <b>54</b>               |
| Самостоятельная работа                                   | 2                       |
| Всего учебных занятий во взаимодействии с преподавателем | 52                      |
| в том числе:   |                         |
| Теоретические занятия                                    | 4                       |
| практические занятия                                     | 46                      |
| Промежуточная аттестации – зачет                         | 2                       |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| <b>Тема 1.1</b><br>Основы здорового образа жизни   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>4</b>    |                  |
|  | 1. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры.   |             |                  |
|  | 2. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.   |             |                  |
|  | 3. Средство коррекции телосложения  |             |                  |
|  | 4. Рациональное питание   |             |                  |
| <b>Тема 1.2</b><br>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>46</b>   |                  |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |                  |
|  | 4. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.                           |             |                  |
|  | 5. «Кросс по пересеченной местности».   |             |                  |
|  | 6. «Бег на 150 м в заданное время». Промежуточная аттестация  |             |                  |
|  | 7. «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».   |             |                  |
|  | 8. «Метание гранаты в цель».  |             |                  |
|  | 9. «Метание гранаты на дальность».  |             |                  |
|  | 10. «Челночный бег 3x10».   |             |                  |
|  | 11. «Прыжки на различные отрезки длинны».   |             |                  |
|  | 12. «Выполнение максимального количества элементарных движений».  |             |                  |
|  | 13. «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».  |             |                  |
|  | 14. «Упражнения на снарядах». Промежуточная аттестация  |             |                  |
|  | 15. «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».  |             |                  |
|  | 16. «Ходьба по гимнастическому бревну».   |             |                  |
|  | 17. «Упражнения с обручем».   |             |                  |
|  | 18. «Упражнения на гимнастической скамейке».  |             |                  |
|  | 19. «Акробатические упражнения».  |             |                  |
|  | 20. «Упражнения в балансировании».  |             |                  |
|  | 21. «Упражнения на гимнастической стенке».  |             |                  |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | 22. «Преодоление полосы препятствий».  | 2         |  |
|  | 23. «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».   | 2         |  |
|  | 24. «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».  | 2         |  |
|  | 25. «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».  | 2         |  |
|  | 23. «Броски мяча в корзину с различных расстояний».  | 2         |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> «Проведение самооценки и анализа выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности» | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Зачет</b>   | <b>2</b>  |  |
|  | <b>Всего:</b>  | <b>54</b> |  |

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

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

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие);
- сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные);
- скакалки;
- маты;
- гири;
- гантели;
- гранаты;
- эспандеры;
- перекладина высокая;
- лыжи, ботинки, крепления, палки;
- секундомер;
- свисток;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- волейбольные стойки;
- теннисные столы;
- скамейки;
- шахматы;
- шашки;
- бадминтон;
- кубики;
- насос.



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

| № п/п                           | Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы   |
|---------------------------------|--|
| <b>Основные источники</b>       |  |
| 1.                              | Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2019. - 431 с.  |
| 2.                              | Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2019                                       |
| 3.                              | Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2020                             |
| 4.                              | Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева-М-Дрофа, 2018.-272с.  |
| 5.                              | Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М.,2019.              |
| 6.                              | Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая кола 2019. - 385с.  |
| 7.                              | Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. .Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия,2020. -142с. |
| <b>Дополнительные источники</b> |  |
| 1.                              | Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2020   |
| 2.                              | Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2021.  |
| 3.                              | Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2021. - 528 с.   |
| <b>Интернет-ресурсы</b>         |  |
| 1.                              | <a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>  |
| 2.                              | <a href="http://www.abcspport.ru/sport-catalog">http://www.abcspport.ru/sport-catalog</a>  |
| 3.                              | <a href="http://www.sport.ru/">http://www.sport.ru/</a>  |
| 4.                              | <a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>  |
| 5.                              | <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>  |
| 6.                              | <a href="http://www.studfiles.ru/">http://www.studfiles.ru/</a>  |

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

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Методы оценки</i>  |
|---|---|---|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>   | <i>Характеристики демонстрируемых знаний</i>  |   |
| <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий<br/>–<br/>5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий<br/>–<br/>4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий<br/>–<br/>3<br/>(удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий<br/>–<br/>2<br/>(неудовлетворительно)</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>                |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>   |   |   |
| <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;</p>   | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий</p>   | <p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие</p> |

|   |   |                   |
|---|---|-------------------|
| <p>владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</p> <p>описывать значимость своей профессии; 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</p> | <p>–<br/>5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>–<br/>4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>–<br/>3<br/>(удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>–<br/>2<br/>(неудовлетворительно)</p> | <p>нормативов</p> |
|---|---|-------------------|

### КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)    | Возраст, лет | Оценка         |           |                |                |           |               |
|-------|------------------------|----------------------------------|--------------|----------------|-----------|----------------|----------------|-----------|---------------|
|       |                        |                                  |              | Юноши          |           |                | Девушки        |           |               |
|       |                        |                                  |              | 5              | 4         | 3              | 5              | 4         | 3             |
| 1     | Скоростные             | Бег<br>30 м, с                   | 16           | 4,4 и выше     | 5,1-4,8   | 5,2 и<br>Ниже  | 4,8 и<br>Выше  | 5,9-5,3   | 6,1<br>Ниже   |
|       |                        |                                  | 17           | 4,3            | 5,0-4,    | 5,2            | 4,8            | 5,9-5,3   | 6,1           |
| 2     | Координационные        | Челночный бег<br>3x10 м, с       | 16           | 7,3 и<br>выше  | 8,0-7,7   | 8,2 и<br>ниже  | 8,4 и<br>выше  | 9,3-8,7   | 9,7<br>ниже   |
|       |                        |                                  | 17           | 7,2            | 7,9-7,5   | 8,1            | 8,4            | 9,3-8,7   | 9,6           |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжки<br>в длину с места,<br>см | 16           | 230 и<br>выше  | 195-210   | 180 и<br>ниже  | 210 и<br>выше  | 170-190   | 160<br>Ниже   |
|       |                        |                                  | 17           | 240            | 205-220   | 190            | 210            | 170-190   | 160           |
| 4     | Выносливость           | 6-минутный бег, м                | 16           | 1500 и<br>выше | 1300-1400 | 1100 и<br>ниже | 1300 и<br>выше | 1050-1200 | 900 и<br>ниже |

|   |          |  |    |           |           |          |           |           |          |
|---|----------|--|----|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|
|   | Б        |  | 17 | 1500      | 1300-1400 | 1100     | 1300      | 1050-1200 | 900      |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см  | 16 | 15 и выше | 9-12      | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14     | 7 и ниже |
|   |          |  | 17 | 15        | 9-12      | 5        | 20        | 12-14     | 7        |
| 6 | Силовые  | Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки) | 16 | 11 и выше | 8-9       | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15     | 6 и ниже |
|   |          |  | 17 | 12        | 8-9       | 4        | 18        | 13-15     | 6        |

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты  | Оценка |       |        |
|--|--------|-------|--------|
|  | 5      | 4     | 3      |
| 1.Бег 3000 м (мин, с).   | 12,30  | 14,00 | б/вр   |
| 2.Плавание 50 м (мин, с)   | 45,00  | 52,00 | б/вр   |
| 3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой).   | 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:<br>-утренней гимнастики;<br>-производственной гимнастики;<br>(из 10 баллов) | До 9   | До 8  | До 7,5 |

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

| Тесты                          | Оценка в баллах |       |      |
|--------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                | 5               | 4     | 3    |
| 1.Бег 2000 м (мин, с).         | 11,00           | 13,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с).      | 1,00            | 1,20  | 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      |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (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<br>(из 10 баллов). | До 9 | До 8 | До 7,5 |

### **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА**

**1. Легкая атлетика:**

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

**2. Волейбол:**

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

-подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра.

**3. Баскетбол:**

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.

|   |    |    |    |
|---|----|----|----|
| 1 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | 10 | 10 | 10 |
| 5 | 10 | 10 | 10 |



Пролито, пронумеровано, скреплено печатью  
 13/11/2017  
 Сергей Мухтаров  
 листов  
 Г. А. Мухтарова

