

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Трехгорный технологический институт-**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ТТИ НИЯУ МИФИ)**

  
\_\_\_\_\_ **УТВЕРЖДАЮ**  
Зам. директора  
Т.В. Труфанова  
«29» января 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Квалификация выпускника: **администратор баз данных**

**/специалист по тестированию в области информационных технологий/программист/технический писатель/ специалист по информационным системам /специалист по информационным ресурсам/разработчик веб и мультимедийных приложений**

Форма обучения: **очная**

Трехгорный  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	18
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ.....	20

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУП.12 ОУФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной подготовки на основании следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547;
- программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины: личностные результаты:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

предметные результаты:

– правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

– опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.04 ОК.08	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; выполнять комплексы оздоровительной физической культуры.</li> <li>- правила спортивных игр; способы контроля собственного физического развития</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> <li>- о влиянии физической культуры, здорового образа жизни на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек;</li> <li>правила спортивных игр</li> <li>- способы контроля собственного физического развития</li> </ul>

## Воспитательная работа

<b>Гуманитарный модуль</b>		
Направление/ цели	Создание условий, обеспечивающих	Использование воспитательного потенциала учебного предмета
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>	<p>- духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др. <b>(B1)</b>)</p>	<p>Использование воспитательного потенциала предмета для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- духовно-нравственного развития общечеловеческих духовных и нравственных ценностей, формирования культуры этического мышления, способности морального суждения посредством моделирования ситуаций нравственного выбора и др. интерактивных методов обучения (дискуссий, диспутов, ролевых ситуаций) на учебных занятиях</li> <li>- приобщения к традиционным российским духовно-нравственным ценностям через содержание предметов.</li> </ul>
	<p>- формирование этического мышления и профессиональной ответственности специалиста <b>(B2)</b></p>	<p>1. Использование воспитательного потенциала предмета. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.</p>
	<p>- формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях <b>(B3)</b></p>	
<b>Гражданское и патриотическое воспитание</b>	<p>- формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины <b>(B4)</b></p>	<p>1. Использование воспитательного потенциала предмета для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирования сопричастности к судьбе Родины, индивидуально-личностного отношения к истории Отечества посредством изучения истории собственной семьи, региона в контексте истории России;</li> <li>- формирования чувства гордости героическим прошлым народа, посредством изучения героических страниц истории Отечества, наполнения содержания предмета патриотическим содержанием;</li> <li>- формирование неприятия искажения</li> </ul>

		истории посредством выполнения учебно-исследовательских заданий, ориентированных на изучение и проверку исторических фактов, критический анализ публикаций по истории России.
	- формирование гражданской идентичности, гражданской и правовой культуры, активной гражданской позиции, навыков, необходимых для успешной самореализации в обществе <b>(B5)</b>	Использование воспитательного потенциала предмета для формирования равнодушного отношения к вопросам развития гражданского общества посредством включения в социально-значимую, в том числе волонтерскую (добровольческую) деятельность, а также посредством исследовательских и творческих заданий соответствующего профиля (в рамках учебных заданий, самостоятельной работы и др.).
	- формирование неприятия деструктивных идеологий <b>(B6)</b> ; - профилактика экстремизма и девиантного поведения <b>(B7)</b>	1. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования понимания многообразия культур и цивилизаций, их взаимодействия, многовариантности, формирования уважения к уникальности народов, культур, личности посредством тематического акцентирования в содержании предметов и учебных заданий; 2. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования понимания влияния различных аспектов культуры и религии на общественную жизнь и формирование личности; роли нравственности, морали, толерантности в развитии общества посредством тематического акцентирования в содержании предметов и учебных заданий; 3. Использование воспитательного потенциала предмета для формирования неприятия экстремизма и девиантного поведения посредством тематического акцентирования в содержании предметов и специализированных учебных заданий.
<b>Физическое воспитание</b>	- формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья <b>(B8)</b>	Использование воспитательного потенциала предмета для: - формирования у обучающихся ценностей здорового образа жизни, посредством популяризации физической культуры и позитивных жизненных установок, побуждения студентов к активному образу жизни и занятию спортом; - формирования навыков здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом посредством проведения ежедневных физических тренировок, организации систематических занятий обучающихся

		физической культурой, спортом и туризмом, в том числе в рамках спортивно-ориентированных секций.
<b>Экологическое воспитание</b>	– формирование бережного отношения к природе и окружающей среде <b>(B9)</b>	Использование воспитательного потенциала предмета для: - развитие экологической культуры через учебные задания исследовательского характера, подготовку рефератов, докладов, презентаций, эссе, научно-образовательных проектов экологической направленности; - содействие развитию экологического мышления через изучение последствий влияния человека на окружающую среду.
<b>Культурное и эстетическое воспитание</b>	- воспитание эстетических интересов и потребностей <b>(B10)</b>	Использование воспитательного потенциала предмета для повышения интереса обучающихся к изучению культурного наследия человечества, обогащения общей и речевой культуры через содержание предметов, выполнение учебных заданий, в том числе изучение классической литературы, подготовку творческих и исследовательских проектов, эссе, рефератов, дискуссий по вопросам культуры и др.
<b>Интеллектуальное воспитание</b>	- формирование культуры умственного труда <b>(B11)</b>	Использование воспитательного потенциала предмета для формирования культуры умственного труда посредством вовлечения студентов в учебные исследовательские задания, курсовые работы.
	- понимание социокультурного и межпредметного контекста развития различных научных областей <b>(B12)</b>	1. Использование воспитательного потенциала предмета. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.
	- способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей <b>(B13)</b>	1. Использование воспитательного потенциала предмета. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и межпредметной направленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
в том числе:	
теория	-
практические занятия	72
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
Итоговая аттестация по дисциплине другие формы / дифференцированный зачет	-

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Физическая культура**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа студентов</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Введение</b>	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	<b>12</b>	ОК.04 ОК.08
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	<b>12</b>	ОК.04 ОК.08
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	<b>12</b>	ОК.04 ОК.08
<b>Раздел 4. Плавание</b>	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство .	<b>12</b>	ОК.04 ОК.08
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>12</b>	ОК.04 ОК.08
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	<b>12</b>	ОК.04 ОК.08
		<b>72</b>	

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля, лыжной базы, оборудованных раздевалок.

##### **Спортивный зал для проведения практических занятий**

- Щиты баскетбольные с кольцами;
- Сетки баскетбольные;
- Стойки с волейбольной сеткой;
- Гимнастические скамейки;
- Шведская стенка Plastep ЭКО-2;
- Мат гимнастический Plastep 100x200 см 8 см тент (синий-красный);
- Обручи гимнастические пластиковые;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи волейбольные;
- Мячи футбольные;
- Груша боксёрская на стойке;
- Ракетки бадминтонные;
- Сетки бадминтонные для соревнований;
- Скакалки.

##### **Тренажёрный зал для проведения практических занятий и самостоятельной работы**

- Гимнастические коврики;
- Тренажёр универсальный;
- Велотренажер;
- Турник железный;
- Скамейка для жима лёжа, сгибание и разгибание ног;
- Стол для армрестлинга;
- Скамейка для прессы;

- Штанги для тяги на блоке;
- Колесо с ручкой для пресса;
- Круг здоровья;
- Скакалки;
- Гантели.

### **Лыжная база для проведения практических занятий**

- стойки для лыж;
- лыжи беговые с ботинками (пласт.170-195 см) - 30 пар;
- палки лыжные 140-160 -30 пар.

Помещение для самостоятельной работы. Библиотека ТТИ НИЯУ МИФИ, читальный зал с выходом в сеть Интернет и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде

- Компьютер Дабл Ю Office Intel Pentium G3220/H81/DDR3 – 2 шт.;
- Моноблок Lenovo S40-40 21.5" FHD CeIDC – 8 шт. (обеспечены лицензионным и свободно распространяемым программным обеспечением, в том числе отечественного производства); Проектор;
- Экран;
- Принтер;
- Выставочные шкафы – 4 шт.,
- Столы ученические – 12 шт.,
- Стулья ученические – 24 шт.

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

#### **Основная литература:**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник [Электронный ресурс] / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система [сайт]. — Режим доступа : <https://e.lanbook.com/book/334643>
2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник [Электронный ресурс] / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд.,

стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система [сайт]. — Режим доступа : <https://e.lanbook.com/book/334511>

#### **Дополнительная литература:**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник [Электронный ресурс] / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система [сайт]. — Режим доступа : <https://e.lanbook.com/book/334886>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/517442>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- о влиянии физической культуры, здорового образа жизни на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, вредных привычек; правила спортивных игр</li><li>- способы контроля собственного физического развития</li></ul>	<p>Полнота продемонстрированных знаний и умений и применение их при выполнении практических работ</p>	<p>Проведение устных опросов, письменных контрольных работ</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</li><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; выполнять комплексы оздоровительной физической культуры.</li><li>- правила спортивных игр; способы контроля собственного физического развития</li></ul>	<p>Выполнение практических работ в соответствии с заданием</p>	<p>Проверка результатов и хода выполнения практических работ</p>

## **Формы оценки результативности обучения для дифференцированного**

### **зачета:**

- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
- или традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

**Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации проводится в соответствии с универсальной шкалой (таблица)**

<b>Процент результативности (правильности ответов)</b>	<b>Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений</b>	
	<b>Балл (отметка)</b>	<b>Вербальный аналог</b>
90 - 100	5	отлично
75 - 89	4	хорошо
60 - 74	3	удовлетворительно

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Изменение	Номер страницы	Дата утверждения, № протокола	Подпись
1				
2				
3				