

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
**АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
**«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**  
**ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА ВОСКРЕСЕНСКОГО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**УП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена**  
**специальность 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем**  
**квалификации выпускника – техник**  
**Форма обучения - очная**

**2023 г.**

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического объединения общеобразовательного цикла

Председатель методического объединения общеобразовательного цикла

\_\_\_\_\_ Попова С.И.

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР автономного профессионального образовательного учреждения Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени А.В. Воскресенского»

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ УП.12 Физическая культура по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

Разработчики: Передвигин В.В., АПОУ УР «ТРИТ им. А.В. Воскресенского»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

## 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО: общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.02 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем, входящей в укрупнённую группу специальностей 11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи.

### 1.2 Цели и задачи

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «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 культуры;

- 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 физкультурной 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 (регулятивные, познавательные, коммуникативные) 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 информацию 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 решении 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 учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и 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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>

	<p>общения и взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в</li> </ul>

		развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 1.3 Эксплуатировать автоматизированное оборудование для сборки и монтажа электронных блоков, устройств и систем различного типа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>

Содержание программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов</b>
<b>Портрет выпускника СПО</b>	
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	<b>ЛР 8</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	<b>ЛР 11</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	<b>ЛР 13</b>
Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм	<b>ЛР 14</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием	<b>ЛР 17</b>



цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве	
--	--

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	84
контрольные уроки (сдача нормативов)	4
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>14</b>
практические занятия	8
теоретические занятия	4
контрольный урок	2
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины по физической культуре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>4</b>	
<b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Оздоровительные системы физического воспитания. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Теоретические занятия	1	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Самостоятельных занятия, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные признаки утомления. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	-	
	№ 1 Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.		
Контрольные работы	-		
<b>Тема 1.2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Теоретические занятия	1	
	Практические занятия	-	
	№ 2. Обучение методам восстановления после физической нагрузки.		
	Контрольные работы	-	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 1.3.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторные работы		
	Теоретические занятия		<b>2</b>
	№ 3	Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности» по специальности - разработка электронных устройств и систем, входящей в укрупнённую группу специальностей 11.00.00 электроника, радиотехника и системы связи.	
Контрольная работа		-	
<b>Тема 1.4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	Лабораторные работы		
	Теоретические занятия		<b>2</b>
	№ 4	Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности	
Контрольные работы		-	
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	№ 5	Создание комплекса упражнений производственной гимнастики	<b>2</b>
Контрольные работы		-	
<b>Тема 1.6</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		<b>2</b>

<b>Тема 1.7.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	№ 6	Создание комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности в роли операторов станков с программным управлением			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	№ 7	Создание комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>32</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№ 9	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	№10	Бег 30 метров, 60 метров, 100 метров		
	Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции			<b>4</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>		
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		4		
№11	Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции			
№12	Бег 400 метров и 800 метров.			
Контрольная работа		-		
<b>Тема 2.3</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	

	№ 13	Бег на длинные дистанции		
	№ 14	Бег 2000 метров и 3000 метров.		
	Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.	Изучение техники метания гранаты с места, с трех шагов.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	№ 15	Метание гранаты с разбега 500 г (девушки) и 700 г (юноши)		
	Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.5</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Изучение техники передачи и приема эстафетной палочки		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	№ 16	Виды передачи и приема эстафетной палочки		
	Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.6</b> Прыжки в длину с места и с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.	Изучение техники прыжков в длину с места и с разбега		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№ 17	Прыжок в длину с места способом раскачивания (толчок)		
	№ 18	Прыжок в длину с места способом раскачивания (полет, приземление)		
	Контрольная работа		-	
<b>Тема 2.7</b> Толкание ядра	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.	Изучение техники толкания ядра с места, со скачка.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№ 19	Толчок ядра с места		
	№ 20	Толчок ядра со скачка		

	Контрольная работа	-	
<b>Тема 2.8</b> Прыжки в высоту перешагиванием	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1   Изучение техники прыжков в высоту перешагиванием		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 21   Прыжки с 3-х шагов		
	№ 22   Прыжки без разбега		
	№ 23   Прыжки с разбегом		
	№ 24   Контрольная работа № 2 «Сдача норматива УР».	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Гимнастические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1   Изучение техники общеразвивающих упражнений		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	6	
	№ 25   Освоение техники общеразвивающих упражнений		
	№ 26   Упражнения на перекладине.		
	№ 27   Упражнения на брусках.		
	№ 28   Контрольная работа № 2 «Сдача норматива «Комплексный зачет»»	2	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1.   Изучение техники игры в волейбол		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	2	
	№ 29   Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 3.2</b> Прием и передача мяча сверху и снизу на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	1   Изучение техники приема и передачи мяча сверху и снизу на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 30   Прием и передача мяча сверху и снизу стоя на месте		
	№ 31   Прием и передача мяча в парах		
	Контрольная работа	-	

<b>Тема 3.4.</b> Нападающий удар через сетку	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		4	
	№ 32	Выполнение нападающего удара через сетку		
	№ 33	Блокирование нападающего удара.		
Контрольная работа		-		
<b>Тема 3.5.</b> Индивидуальные тактические действия	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		2	
	№ 34	Выполнение перемещений игроков по площадке во время игры		
Контрольная работа		-		
<b>Тема 3.6.</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		2	
	№ 35	Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.		
Контрольная работа		-		
<b>Тема 3.7.</b> Баскетбол. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.	Изучение техники игры в баскетбол		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№ 36	Ведение одной рукой		
	№ 37	Обведение препятствий		
Контрольная работа		-		
<b>Тема 3.8.</b> Ловля и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	№ 38	Ловля и передача мяча из различных положений и способами.		
	Контрольная работа		-	
<b>Тема 3.9.</b> Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	№ 39	Броски мяча из различных положений и способами.		



	Контрольная работа	-	
<b>Тема 3.10</b> Приемы владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 40   Выбивание мяча. Вырывание мяча. Перехват мяча		
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 3.11</b> Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 41   Тактические действия игроков в нападении и в защите.		
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 3.12</b> Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	2	
	№ 42   Закрепление навыков по: ведению, ловле и передаче, броскам мяча.		
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 3.13</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 43   Двусторонняя игра.		
	№ 44   Контрольная работа № 3 Сдача нормативов по разделу 3	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1</b> Изучение техники лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.   Изучение техники лыжных ходов		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 45   Классический ход		
	№ 46   Коньковый ход		
	Контрольная работа	-	
<b>Тема 4.2</b> Виды классических ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Лабораторные работы	-	

	Практические занятия	4
	№ 47 Классический попеременный одношажный ход.	
	№ 48 Классический одновременный одношажный ход	
	Контрольная работа	-
<b>Тема 4.2</b> Виды коньковых ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	Практические занятия	4
	№ 49 Одновременный двухшажный коньковый ход.	
	№ 50 Одновременный одношажный коньковый ход.	
	Контрольная работа	-
<b>Тема 4.3</b> Техника спуска с горы и виды подъёмов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 51 Прямой спуск с горы	
	№ 52 Подъем «Елочкой».	
	№ 53 Подъем «Лесенкой».	
	Контрольная работа	-
№ 54 Дифференцированный зачет	2	
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала.

##### **Спортивный зал, оснащенный:**

- оборудованными раздевалками;
- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

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, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

Ноутбук с лицензионным программным обеспечением и акустической системой;

**Оборудование тренажерного зала:** блочный тренажер, скамейка для упражнений на пресс, стойки под штангу, атлетические блины, атлетический гриф, силовой тренажер, стойка под жим лежа, вертикальная стойка, тренажер для пресса.

**Оборудование для занятий аэробикой** (скакалки, гимнастические коврики).

**Стол** для настольного тенниса, мячи для тенниса.

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

##### **Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- М.: Издательство «Академия», 2020 г.

##### **Дополнительная литература:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура.- 19-е изд. М.: Академия, 2018
2. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru)
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

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

**Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

<b>Общая/ профессиональная компетенция</b>	<b>Раздел/Тема</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы:1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6 Р 2, Темы:2.1,2.2,2.3,2.4,2.5,2.6; Р 3, Темы:3.1 Р 4, Темы: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4., 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12 Р 5, Темы:5.1, 5.2, 5.3	Входной контроль: тестирование сдача контрольных нормативов  Текущий контроль: беседа, тестирование. сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений.
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы:1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6 Р 2, Темы:2.1,2.2,2.3,2.4,2.5,2.6; Р 3, Темы:3.1 Р 4, Темы: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4., 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12 Р 5, Темы:5.1, 5.2, 5.3	Промежуточный контроль: дифференцированный зачет
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы:1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6 Р 2, Темы:2.1,2.2,2.3,2.4,2.5,2.6; Р 3, Темы:3.1 Р 4, Темы: 4.1, 4.2, 4.3, 4.4., 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12 Р 5, Темы:5.1, 5.2, 5.3	
ПК 1.3. Эксплуатировать автоматизированное оборудование для сборки и монтажа электронных блоков, устройств и систем различного типа	Р 1, Темы:1.3, 1.4, 1.5, 1.6	