

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.

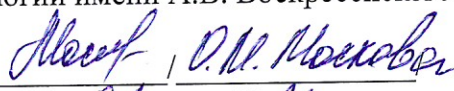
Протокол № 6

от «16» 02 2023 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»


«16» 02 2023 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	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной

	общения и взаимодействия; - 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; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - 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; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - 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; - иметь положительную динамику в

		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	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

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

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

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

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
Раздел 1. Теоретический раздел			4	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	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.		
	Теоретические занятия		1	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	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).		
	Теоретические занятия		2	
	Практические занятия		-	
	№ 1	Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.		
	Контрольные работы		-	
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		1	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		
	Теоретические занятия		1	
	Практические занятия		-	
	№ 2.	Обучение методам восстановления после физической нагрузки.		
	Контрольные работы		-	
Профессионально ориентированное содержание			12	

Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2
	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		2
	№ 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.	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Контрольная работа		-
	Содержание учебного материала		2
	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		2
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	№ 4	Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности	
	Контрольные работы		-
	Содержание учебного материала		2
	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
	Лабораторные работы		
Тема 1.6 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практические занятия		
	№ 5	Создание комплекса упражнений производственной гимнастики	2
	Контрольные работы		-
	Содержание учебного материала		2
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
Лабораторные работы			
Практические занятия		2	

Тема 1.7. 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		
	Содержание учебного материала		2	
	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		
Раздел 2. Легкая атлетика	Контрольная работа № 1 «Физкультура в профессиональной деятельности»		2	
			32	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		4	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		
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Контрольная работа		-	
	Содержание учебного материала		4	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№11	Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции		
	№12	Бег 400 метров и 800 метров.		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Контрольная работа		-	
	Содержание учебного материала		4	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	

	№ 13	Бег на длинные дистанции		
	№ 14	Бег 2000 метров и 3000 метров.		
	Контрольная работа		-	
Тема 2.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала		2	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		-	
Тема 2.5 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		2	
	1	Изучение техники передачи и приема эстафетной палочки		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	№ 16	Виды передачи и приема эстафетной палочки		
	Контрольная работа		-	
Тема 2.6 Прыжки в длину с места и с разбега	Содержание учебного материала		4	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		-	
Тема 2.7 Толкание ядра	Содержание учебного материала		4	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	-	
Тема 2.8 Прыжки в высоту перешагиванием	Содержание учебного материала	6	
	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	
Раздел 3. Гимнастика		8	
Тема 3.1. Гимнастические упражнения	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	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	
Раздел 3. Спортивные игры		32	
Тема 3.1. Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	Содержание учебного материала	2	
	1. Изучение техники игры в волейбол		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	2	
	№ 29 Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
Тема 3.2 Прием и передача мяча сверху и снизу на месте в парах	Содержание учебного материала	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	-	

Тема 3.4. Нападающий удар через сетку	Содержание учебного материала		4	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		4	
	№ 32	Выполнение нападающего удара через сетку		
	№ 33	Блокирование нападающего удара.		
	Контрольная работа		-	
Тема 3.5. Индивидуальные тактические действия	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		2	
	№ 34	Выполнение перемещений игроков по площадке во время игры		
	Контрольная работа		-	
Тема 3.6. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		2	
	№ 35	Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.		
	Контрольная работа		-	
Тема 3.7. Баскетбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала		4	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		-		
Тема 3.8. Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	№ 38	Ловля и передача мяча из различных положений и способами.		
	Контрольная работа		-	
Тема 3.9. Броски мяча	Содержание учебного материала		2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	№ 39	Броски мяча из различных положений и способами.		

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

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

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).

Столы 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.fizkulturaissport.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.

Общая/ профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
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. Промежуточный контроль: дифференцированный зачет
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	
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	