

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

2024 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического объединения общеобразовательного цикла

Протокол № 10

от «18» июня 2024 г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место предмета в структуре образовательной программы СПО: общеобразовательный предмет «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 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

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трём основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации студентов на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей.

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка студентов к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Личностные результаты

В части гражданского воспитания отражают:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в техникуме и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания отражают:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания отражают:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания отражают:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания отражают:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания отражают:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания отражают:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания отражают:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого чело-века.

Предметные результаты

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.
- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
 - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.
- По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
 - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
 - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
 - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
 - демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
 - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса 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"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

		<ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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.
<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"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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;

	<p>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;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>ПК 1.3 Эксплуатировать автоматизированное оборудование для сборки и монтажа электронных блоков, устройств и систем различного типа</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):</p> <p>определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

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

<p>Личностные результаты реализации программы воспитания (описатели)</p>	<p>Код личностных результатов</p>
<p>Портрет выпускника СПО</p> <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p>	<p>ЛР 5</p>

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 цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве	ЛР 17

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
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
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	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.	
Контрольная работа		-	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	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
	№ 4	Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности	
Контрольные работы		-	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала		2
	Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	№ 5	Создание комплекса упражнений производственной гимнастики	2
Контрольные работы		-	
Тема 1.6 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		2
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, 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			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		
	Контрольная работа		-	
Тема 2.2 Бег на средние дистанции			4	
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.			
Контрольная работа		-		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	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	
	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		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	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).

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
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.
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	