

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области



государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Ростовской области

**Батайский техникум информационных технологий  
и радиоэлектроники «Донинтех»  
(ГБПОУ РО «БТИТиР»)**

---

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины**

**ОУД.05 Физическая культура**

**по специальности СПО**

**11.02.17 Разработка электронных устройств и систем**

**(базовый уровень)**

**г. Батайск**

**2024 г.**

Одобрена ЦМК  
общеобразовательных  
дисциплин  
протокол № 11 от 24.05.2024 г.  
Руководитель ЦМК  
\_\_\_\_\_С.А. Попова

Утверждаю  
заместитель директора по УМР  
\_\_\_\_\_Галкина С.Г.  
2024 год

Рабочая программа разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 (с изменениями на 29 декабря 2014г, 31 декабря 2015 г, 29 июня 2017 г);
- Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень), одобренной решением Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО ИРПО), 2022;
- Учебного плана ГБПОУ РО «БТИТиР» по специальности СПО 11.02.17

Разработка электронных устройств и систем 26.04.2023 г.

**Организация-разработчик:**

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Батайский техникум информационных технологий и радиоэлектроники «Донинтех» (ГБПОУ РО «БТИТиР»)

**Разработчик:**

Даниленко Юлия Витальевна, преподаватель физической культуры

**Рецензенты:**

1.

\_\_\_\_\_

подпись

внутренний рецензент

2.

ФИО

\_\_\_\_\_

подпись

внешний рецензент

## Рецензия

На рабочую программу по общеобразовательной учебной дисциплине Физическая культура, реализуемую в ГБПОУ РО «БТИТиР» при получении среднего профессионального образования по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем.

Представленная на рецензию рабочая программа составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников с учетом рекомендаций примерной учебной программы по данной дисциплине.

В рецензируемой программе предусмотрены все необходимые разделы, а именно:

- тематический план
- разделы изучаемых тем
- требования к умениям, к знаниям
- дидактические единицы
- разнообразные формы контроля знаний
- перечень литературы и средств обучения

Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме дифференцированного зачёта.

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

На основании вышеизложенного, считаю, что рецензируемая программа применима для обучения студентов.

Рецензент:

---

*подпись*

*внутренний рецензент*

## СОДЕРЖАНИЕ

№	НАЗВАНИЕ	СТР
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем, разработанной в соответствии с ФГОС по данной специальности СПО, ФГОС СОО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем.

## **1.3. Цели учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

- 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 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 общения и</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</li> </ul>

	<p>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>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <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>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<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-</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,</li> </ul>

	исследовательской, проектной и социальной деятельности;	в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ОК 01 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>

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР) результаты, предметные, метапредметные: базового уровня в соответствии с Программой воспитания ГБПОУ БТИТиР:

<b>Коды результатов</b>	<b>Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:</b>
	<b>Личностные результаты</b>
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

	оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	<b>Метапредметные результаты</b>
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
	<b>Предметные результаты</b>
ПРб 01	Умение 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)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

**1.4. Использование часов вариативной части образовательной программы в рабочей программе УД:** часов вариативной части нет.

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Общий объём - 80ч, в т.ч. с преподавателем - 80ч.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество часов</i></b>
Общая учебная нагрузка (всего)	80
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	80
в том числе:	
в форме практической подготовки	
теоретическое обучение	12
практические занятия	68
<i>Самостоятельная работа</i>	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины "Физическая культура"

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенции
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы знаний о физкультурной деятельности. Лекция</b>	<b>4</b>	
Тема 1.1	Введение. Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	
Тема 1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью. Дневник самоконтроля.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2</b>	<b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.1	<b>Лекция:</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.2	Бег 30м, 60м		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.3	Специальные беговые упражнения	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.4	Бег 400м, 800м.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.5	Бег 1000 м.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.6	6-ти минутный бег по пересеченной местности		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.7	Прыжки в длину с разбега.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.8	Прыжок в длину с места		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.9	Эстафетный бег 4*100м.	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 3.10	Освоение навыков обучения передачи эстафетной палочки в игровой форме		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Метание мяча.	2	
Тема 3.9	Спортивная ходьба.	2	
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>16</b>	
Тема 4.1	<b>Лекция:</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Понятие акробатики.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.2	Общая физическая подготовка: Перекладина средняя. Подтягивания на перекладине	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.3	Подъем туловища из положения лежа	2	
Тема 4.4	Прыжки через скакалку	2	
Тема 4.5	Акробатические упражнения:	2	

	Кувырки вперед-назад. Перевороты в сторону.		
Тема 4.6	<b>Лекция:</b> Составление конспектов общеразвивающих упражнений	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.7	<b>Практическое занятие:</b> Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 4.8	<b>Практические упражнения:</b> Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>	
Тема 5.1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Ловля и передача мяча.	2	
Тема 5.2	<b>Практическое занятие.</b> Исходные положения.	2	
Тема 5.3	Верхняя прямая подача.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 5.4	Приём мяча снизу после подачи.	2	
Тема 5.5	Передача мяча вперёд.	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Баскетбол.</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 6.1	<b>Лекция.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	2	
Тема 6.2	<b>Практическое занятие.</b> Исходные положения. Ведение мяча.	2	
Тема 6.3	Ловля мяча двумя руками.	2	
Тема 6.4	Бросок по кольцу двумя руками сверху.	2	
Тема 6.5	Бросок одной рукой сверху.	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Тема 6.1	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	2	08
Тема 6.2	Упражнения на гимнастических снарядах.	2	
Тема 6.3	Комплекс для развития силы и увеличения мышечной массы.	2	
Тема 6.4	Чередование упражнений на силу и расслабление.	2	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>80</b>	

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

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

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, 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 на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля:* стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2018

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2019

Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие

Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

### ***3.2.2. Дополнительные источники***

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. — М.: 2018

Физическая культура 10-11 классы Лях В.И., Зданевич А.А.- М.2019

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. — М.: 2019

Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. — М. : 2018

### ***3.2.3. Электронные издания***

<http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

<http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России

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

Содержание обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Знать современное состояние физической культуры и спорта; уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; знать оздоровительные системы физического воспитания; владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Выполнение индивидуальных заданий
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; знать формы и содержание физических упражнений; уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	Выполнение индивидуальных занятий
Самоконтроль, его основные методы,	Самостоятельно использовать и оценить	

показатели и критерии оценки	показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности; вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	Выполнение индивидуальных занятий
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности.	Выполнение индивидуальных занятий

<p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	<p>Выполнение индивидуальных занятий</p>
<p><b>Практическая часть</b> Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; освоить методы профилактики профессиональных заболеваний; овладеть приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять</p>	<p>Тестирование комплексов упражнений</p>

	<p>и анализировать состояние здоровья; Овладеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;</p> <p>знать и применять методику активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении;</p> <p>освоить методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем;</p> <p>знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером;</p> <p>уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>	
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений и нормативов</p>

	<p>бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p>уметь выполнять технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p>метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p>	
Гимнастика	<p>Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</p> <p>выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	Выполнение комплексов упражнений

<p>Спортивные игры</p>	<p>Освоить основные игровые элементы;  знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;  развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;  развивать личностно-коммуникативные качества:  совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;  развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.  уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;  участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;  освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений и индивидуальных занятий</p>
------------------------	--	--

Виды спорта по выбору	Уметь составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить, освоить и выполнить в группе комплекс упражнений из 26–30 движений.	Выполнение комплексов упражнений и индивидуальных занятий
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта; участвовать в соревнованиях; уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.	Выполнение индивидуальных заданий

### Оценка уровня физических способностей студентов

Контрольные нормативы юноши	Оценка	Норматив	Контрольные нормативы девушки	Оценка	Норматив
Бег 30 м	3	5,4	Бег 30 м	3	6,2
	4	4,8		4	5,5
	5	4,4		5	4,8
Бег 60 м	3	9,8	Бег 60 м	3	11,0
	4	9,0		4	10,4

	5	8,4		5	9,6
Бег 100 м	3	15,2	Бег 100 м	3	18,0
	4	14,8		4	18,5
	5	14,5		5	16,5
Бег 800 м	3	2,45	Бег 400 м	3	1,40
	4	2,40		4	1,30
	5	2,35		5	1,25
Бег 1000 м	3	3.30	Бег 800 м	3	Без учета времени
	4	3.40		4	Без учета времени
	5	4.00		5	Без учета времени
Бег 2000 м	3		Бег 1000 м	3	5.00
	4			4	4.30
	5			5	4.10
Бег 3000 м	3	13,30	Бег 2000 м	3	11,30
	4	14,00		4	12,00
	5	15,00		5	13,00
Отжимания	3	5	Отжимание от г/с	3	6
	4	10		4	8
	5	15		5	10
Подтягивание	3	6	Поднимание и опускание туловища	3	15
	4	8		4	20
	5	10		5	25
Держание угла	3	5	Прыжки в длину с места	3	150
	4	7		4	160
	5	9		5	170
Прыжки в длину с места	3	210	Прыжки в длину с разбега	3	280
	4	220		4	300
	5	230		5	340
Метание гранат	3	28	Метание гранат	3	15
	4	30		4	17
	5	32		5	18
Прыжки в длину с разбега	3	380			
	4	400			
	5	420			
Метание мяча (вес 150г)	3		Метание мяча (вес 150г)	3	
	4			4	
	5	45		5	28