

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова

  
УТВЕРЖДАЮ  
«13» мая 2022 г.



**Рабочая программа учебной дисциплины**

Физическая культура

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

Профиль подготовки  
технологический

Квалификация выпускника  
специалист по электронным приборам и устройствам

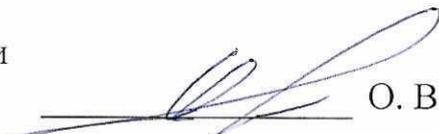
Форма обучения  
очная

Саратов  
2022

Разработчик: преподаватель А. А. Щеголева   
Программа одобрена на заседании ЦК физического воспитания и ОБЖ  
от 26.04.22 протокол № 8

Председатель ЦК физического воспитания и ОБЖ   
\_\_\_\_\_ Н. С. Федотова

Директор Колледжа радиозлектроники  
имени П. Н. Яблочкова

  
\_\_\_\_\_ О. В. Бреус

Зам. директора по УР

  
\_\_\_\_\_ Н. Н. Чернова

Рабочая учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов (Приказ Министерства Просвещения РФ от 04.10.2021 № 691 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств», регистрационный номер 65793 от 12.11.2021)

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского» Колледж радиоэлектроники имени П. Н. Яблочкова

Разработчик: Щеголева А. А. – преподаватель Колледжа радиоэлектроники имени П. Н. Яблочкова

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

**1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

ОК, которые активизируются при изучении учебной дисциплины:

ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 154 часа,

в том числе:

учебной нагрузки обучающегося во взаимодействии с преподавателем 152 часа;

самостоятельной работы обучающегося 2 часа.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	<b>154</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	<b>152</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	142
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>
в том числе:	
участие в соревнованиях по видам спорта	2
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема1.1</b> Техника безопасности на занятиях физической культуры.	<b>Содержание</b> Техника безопасности по легкой атлетике, спортиграм, ОФП, гимнастики, по избранному виду спорта.	<b>2</b>	1
<b>Тема1.2</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание</b> 1.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 2.Составление плана-конспекта утренней гигиенической гимнастики	<b>2</b>	1
<b>Тема1.3</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<b>Содержание</b> 1.Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	<b>2</b>	1
<b>Тема1.4</b> Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<b>Содержание</b> 1.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 2.Функциональные пробы	<b>2</b>	1
<b>Тема1.5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<b>Содержание</b> Производственная гимнастика: вводная; для проведения физкультурной паузы; физкультурная минутка; микропаузы активного отдыха, краткие занятия в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	<b>2</b>	1
<b>Раздел 2. Практическая часть.</b>		<b>144</b>	

<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема2.1</b> Общая физическая подготовка.	<b>Содержание</b>	<b>14</b>	
	<b>Практические занятия</b>	14	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	2	2
	2.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	3.Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года. Сдача КН.	6	
	4.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	<b>Тематика самостоятельной работы:</b> участие в соревнованиях по ОФП.		
<b>Тема2.2</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание</b>	<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>	28	
	1.Определение физической подготовленности студента. Правила соревнований. Тестирование.	4	2
	2.Бег на короткие дистанции.	4	
	3. Бег на средние дистанции.	4	
	4.Кроссовая подготовка.	4	
	5.Метание в цель.	4	
	6.Прыжки в длину.	4	
7.Развитие скоростно-силовых качеств, с помощью подвижных и спортивных игр.	4		
<b>Тема 2.3</b> Спортивные игры (баскетбол).	<b>Содержание</b>	<b>36</b>	
	<b>Практические занятия</b>	36	2
	1.Повтор техники нападения и защиты.	10	
	2.Элементы тактики игры в нападении и защите.	10	
	3.Учебные и двусторонние игры.	4	
	4.Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки.	4	
	5.Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).	4	
	6.Сдача контрольных заданий.	4	
<b>Тема2.4</b> Гимнастика.	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	10	2
	1.Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2	
	2.Повтор комплекса дыхательных упражнений.	2	
	2.Работа на высокой и низкой перекладине.	2	
	3.Гимнастические упражнения на матах.	2	
4.Сдача контрольных заданий.	2		
<b>Тема 2.5</b> Спортивные игры (волейбол).	<b>Содержание</b>	<b>34</b>	

	<b>Практические занятия</b>	34	2
	1.Повтор техники нападения и защиты.	10	
	2.Элементы тактики игры в нападении и защите.	10	
	3.Учебные и двусторонние игры.	4	
	4.Развитие специальных физических качеств волейболиста с помощью круговой тренировки.	4	
	5.Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).	2	
	6.Сдача контрольных заданий.	4	
<b>Тема 2.6</b> Плавание.	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>	12	2
	1.Правила безопасности на открытых водоемах и в бассейне.	2	
	2.Краткая история развития.	2	
	3.Оказание доврачебной помощи пострадавшему при утоплении.	2	
	4.Техника и методика обучения спортивного плавания.	2	
	5.Требования к сдаче норм ГТО 5-6 ступени.	2	
	6.Сдача контрольных заданий.	2	
<b>Тема 2.7</b> Виды спорта по выбору. (Баскетбол, Стритбол, Волейбол, Футбол, Лыжная подготовка, Коньки, Ритмическая гимнастика, Атлетическая гимнастика, Плавание, Стрельба, Туризм и т.д.)	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1.Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта. Правила соревнований избранного вида спорта.	2	2
	2.Составление и проведение разминки для занятий избранным видом спорта.	2	
	3.Освоение техники и тактики двигательных действий. Учебные игры.	2	
	4.Совершенствование техники и тактики игры. Двусторонние игры.	2	
	5.Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО.	2	
	<b>Всего</b>	<b>154</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

Реализация рабочей программы предусматривает возможность использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционного обучения.

При реализации рабочей программы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) предусмотрено информационное обеспечение обучения, включающее предоставление учебных материалов в различных формах.

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- сетка волейбольная
- щит навесной с кольцом;
- стол настольный теннис;
- ракетки теннисные.

Технические средства обучения: свисток, секундомер, рулетка, видеокамера, фотоаппарат, компьютер.

### 3.2 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

- 1 **Физическая культура : учебное пособие / под редакцией Е. В. Конеевой – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 600 с. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.**
- 2 **Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Писемский. – Москва : ЮРАЙТ, 2022. – 494 с. – (Профессиональное образование). – Текст : непосредственный.**
- 3 **Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 7-е изд. – Москва : Просвещение, 2021. – 237 с. : ил. – Текст : непосредственный.**

##### Дополнительные источники:

- 1 **Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 112 с. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html> (дата обращения: 17.05.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.**
- 2 **Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2012. – 304 с. – Текст : непосредственный.**
- 3 **Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – Москва : КноРус, 2020. – 214 с. – Текст : электронный. – URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 17.05.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей**
- 4 **Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения / под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 520 с. – (Высшее профессиональное образование). – Текст : непосредственный.**
- 5 **Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / под общей редакцией Е. В. Коняевой. – 2-е изд., пер. и доп. – Москва : ЮРАЙТ, 2019. – 323 с. – (Высшее образование). – Текст : непосредственный.**

*Мосу*

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в ходе сдачи нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения адаптированы для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусмотрено для них проведение аттестации в несколько этапов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
<p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>-основы здорового образа жизни;</li> <li>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>-средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания; Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»; Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы; Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики.</p>
<p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ; Ежедневное использование комплекса УГГ; В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя; Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление; Демонстрировать соответствие контрольным нормам; Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы; Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта; Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в кружках; С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта; Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности; Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта.</p>