

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

Колледж радиоэлектроники имени П.Н. Яблочкова




Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

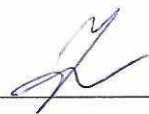
11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники
(по отраслям)

Профиль подготовки
технологический
Квалификация выпускника
техник
Форма обучения
очная

Саратов
2021

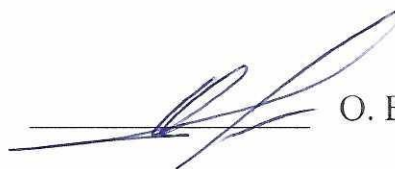
Разработчик: преподаватель А.А.Щеголева 
Программа одобрена на заседании ЦК Физическая культура и ОБЖ
от 26.04.2021 протокол № 8

Председатель ЦК Физическая культура и ОБЖ



Н.С.Федотова

Директор Колледжа радиоэлектроники
имени П. Н. Яблочкова



О. В. Бреус

Зам. директора по УР



Н.Н. Чернова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям) (Приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 № 541 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)»).

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	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

ОК, которые активизируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 348 часов,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 174 часа;

внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося – 174 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	174
в том числе	
лекции	10
практические занятия	164
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	174
в том числе	
написание рефератов	30
работа с информационными источниками	70
участие в соревнованиях	74
Промежуточная аттестация в форме: зачета и дифференцированного зачета.	

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
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		16	
Тема 1.1.		3	
Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Техника безопасности по легкой атлетике, спортиграм, ОФП, гимнастики, по избранному виду спорта.	3	1
Тема 1.2		1	
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.	1	1
Тема 1.3		1	
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	1	
Тема 1.4		1	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	1	1
Тема 1.5		10	
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Производственная гимнастика: вводная; для проведения физкультурной паузы; физкультурная минутка; микропаузы активного отдыха, краткие занятия в обеденный	2	1

<p>перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Тематика впеаудиторной (самостоятельной) работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнение рефератов: Направленность и формы самостоятельных занятий. Методические рекомендации при индивидуальном подборе физических упражнений и видов спорта. Структура самостоятельного тренировочного занятия. 2.Организационные и гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий. 3.Составление плана-конспекта утренней гигиенической гимнастики. 4.Выполнение рефератов: Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Исследование и оценка физического развития. Исследование и оценка функционального состояния. Контроль за физической подготовленностью. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 5.Ведение дневника самоконтроля. 6.Выполнение рефератов: Психфизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. 7.Составление рационального режима дня студента. 8.Выполнение рефератов: Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры. Спортограмма и профессиограмма. 9. Составить профессиограмму специалиста. 	<p>8</p>
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</p> <p>Тема 2.2</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	<p>332</p> <p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 2.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

	<p>3.Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года. Сдача КН.</p> <p>4.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Тематика внеаудиторной (самостоятельной) работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий. 2.Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава. 3.Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. 4.Подготовка к выполнению тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года. 5.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. 	<p>20</p>	
<p>Тема 2.2 Легкая атлетика</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Определение физической подготовленности студента. Правила соревнований. Тестирование. 2.Бег на короткие дистанции. 3. Бег на средние дистанции. 4.Кроссовая подготовка. 5.Метание в цель. 6.Прыжки в длину. 7.Развитие скоростно-силовых качеств, с помощью подвижных и спортивных игр. <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Тематика внеаудиторной (самостоятельной) работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции, кроссового бега по пересеченной местности, метания в горизонтальные и вертикальные цели, прыжков в длину и высоту. 2.Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю. 3.Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занятий по легкой атлетике. 4.Составление и проведение комплексов специальных физических упражнений легкоатлета (СФУ). 5.Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по легкой атлетике. 	<p>60</p> <p>30</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.3 Спортивные игры (баскетбол).</p>	<p>Содержание</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Повтор техники нападения и защиты. 2.Элементы тактики игры в нападении и защите. 3. Учебные и двусторонние игры 	<p>64</p> <p>32</p>	<p>2</p>

	<p>4. Развитие специальных физических качеств баскетболиста с помощью круговой тренировки.</p> <p>5. Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).</p> <p>6. Сдача контрольных заданий.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>32</p> <p>Тематика внеаудиторной (самостоятельной) работы:</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях баскетболом.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения упражнений по баскетболу.</p> <p>3. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.</p> <p>4. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занятий по баскетболу.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов специальных физических упражнений баскетболиста (СФУ).</p> <p>6. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по баскетболу и стритболу.</p>		
<p>Тема 2.4 Гимнастика.</p>	<p>Содержание</p> <p>28</p> <p>1. Строевая подготовка. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>2. Повтор комплекса дыхательных упражнений.</p> <p>2. Работа на высокой и низкой перекладине.</p> <p>3. Гимнастические упражнения на матах.</p> <p>4. Сдача контрольных заданий.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>14</p> <p>Тематика внеаудиторной (самостоятельной) работы:</p> <p>1. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>2. Составление и проведение разминки перед выполнением самостоятельных занятий.</p> <p>3. Составление и выполнение комплексов ОРУ.</p> <p>4. Составление и выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики.</p> <p>5. Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>6. Составление и выполнение комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>7. Составление и выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения.</p> <p>8. Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>9. Развитие физических качеств на занятиях в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.</p> <p>10. Участие во внутриколледжных, городских, областных соревнованиях по гимнастике.</p>	<p>14</p> <p>2</p>	
<p>Тема 2.5 Спортивные (волейбол).</p>	<p>Содержание</p> <p>64</p> <p>1. Повтор техники нападения и защиты.</p> <p>2. Элементы тактики игры в нападении и защите.</p>	<p>32</p> <p>2</p>	

	<p>3. Учебные и двусторонние игры.</p> <p>4. Развитие специальных физических качеств волейболиста с помощью круговой тренировки.</p> <p>5. Проведение судейства во время игры в баскетбол (стритбол).</p> <p>6. Сдача контрольных заданий.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>32</p> <p>Тематика внеаудиторной (самостоятельной) работы:</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом.</p> <p>2. Совершенствование техники выполнения упражнений по волейболу.</p> <p>3. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.</p> <p>4. Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) для занятий по волейболу.</p> <p>5. Составление и проведение комплексов специальных физических упражнений волейболиста (СФУ).</p> <p>6. Участие во внутриклубных, городских, областных соревнованиях по волейболу.</p>		
<p>Тема 2.6 Плавание.</p>	<p>Содержание</p> <p>24</p> <p>12</p> <p>2</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>12</p> <p>Тематика внеаудиторной (самостоятельной) работы:</p> <p>1. Техника безопасности на открытых водоемах и в бассейне.</p> <p>2. Краткая история развития.</p> <p>3. Оказание доврачебной помощи пострадавшему при утоплении.</p> <p>4. Техника и методика обучения спортивного плавания.</p> <p>5. Требования к сдаче норм ГТО 5-6 ступени.</p> <p>6. Сдача контрольных заданий.</p>		
<p>Тема 2.7 Виды спорта по выбору. (Баскетбол, Стритбол, Волейбол, Футбол, Лыжная подготовка, Коньки, Ритмическая гимнастика, Атлетическая гимнастика, Плавание, Стрельба, Туризм и т.д.)</p>	<p>Содержание</p> <p>52</p> <p>26</p> <p>2</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>26</p> <p>Тематика внеаудиторной (самостоятельной) работы:</p> <p>1. Совершенствование техники выполнения упражнений по избранному виду спорта.</p>		

	<p>2. Занятия в кружках, секциях по видам спорта не менее 2 часов в неделю.</p> <p>3. Составление и проведение комплексов обиходных упражнений (ОРУ) для занятий по избранному виду спорта.</p> <p>4. Составление и проведение комплексов специальных физических упражнений по избранному виду спорта.</p> <p>5. Участие в городских, областных и российских соревнованиях по избранному виду спорта.</p>	348	
Всего			

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.10-11 класс:** Учебник для общеобразовательных учреждений /Г.И.Погадаев. -Москва:ДРОФА/Учебник,2019.-288 с. – Текст: непосредственный.
2. **Виленский, М.Ф.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- Москва:КНОРУС, 2019.-240с. – Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. **Барчуков, И.С.** Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - Москва:ЮНИТИ-ДАНА, 2018. - 431 с. – Текст: непосредственный.
2. **Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения.** Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова: — Москва: Издательский центр «Академия», 2017 г., 520 с. – Текст: непосредственный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения адаптированы для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусмотрено для них увеличение времени на подготовку к зачетам, а также предоставление дополнительного времени для подготовки ответа на зачете и проведение аттестации в несколько этапов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни. <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- понимание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;- использовать основы здорового образа жизни.