

Министерство образования и науки РТ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Н.А. Коклюгина

«»

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования
11.02.17 «Разработка электронных устройств и систем»

Казань, 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.17 «Разработка электронных устройств и систем».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

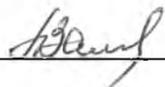
Разработчик:

_____, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 8 от «05» 07 2023г.

Председатель ПЦК 

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 11.02.17 «Разработка электронных устройств и систем».

1.2. Место дисциплины Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить соответствующие общие компетенции (ОК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Личностные результаты воспитания:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 29 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов в том числе:

самостоятельная работа обучающегося – 0 часов,

обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 114 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	114
Самостоятельная работа	0
Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	114
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	110
в форме практической подготовки	112
Промежуточная аттестация форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	2	
Здоровый образ жизни	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	3
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	2	3
Тема 2.3.	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	2	3
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	3
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	3
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2	3
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	3
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	3
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	3
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	3

Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2	3
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	6	
	Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах	2	3
	Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	3
	Практическое занятие № 14. Игра по правилам	2	3
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног Зачет	2	3
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	2	3
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	3
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 18. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	3
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	8	
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощённым правилам баскетбола	4	3
	Практическое занятие № 20. Игра по правилам	4	3

баскетбола. Игра по правилам			
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	8	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	4	3
	Практическое занятие 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	3
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	3
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	2	3
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	2	
	Практическое занятие № 25. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	3
Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	4	
	Практическое занятие № 26. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам) Зачет	4	3
Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие (практическая подготовка):	16	
	Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ	4	3
	Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике	4	3
	Практическое занятие № 29. Контроль комбинации на бревне, брусках	4	3
	Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	4	3

Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие (практическая подготовка):	6		
	Практическое занятие № 31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	6		3
Тема 6.2. Поддачи	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие (практическая подготовка):	4		
	Практическое занятие № 32. Отработка подач	4		3
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:			
	Практическое занятие (практическая подготовка):	4		
	Практическое занятие № 33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» Зачет	4		3
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие (практическая подготовка):	10		
	Практическое занятие № 34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2		3
	Практическое занятие № 35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	4		3
	Практическое занятие № 36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	4		3
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие (практическая подготовка):	8		
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	4		3
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств	4		3
Дифференцированный зачет (в форме практической подготовки)			2	
Всего:			114	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)..

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- Мячи волейбольные – 3 шт.;
- мячи футбольные – 4 шт.;
- Мячи баскетбольные – 3 шт.;
- Теннисные столы – 2 шт.;
- Мячи Sunny – 3 шт.;
- Коврик гимнастический – 10 шт.;
- Ракетки набор – 4 шт.
- Комплекты лыж – 13 комплектов.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Печатные издания

1. Бишаев А.А. Физическая культура. – М. : Академия, 2022
2. Муллер А.Б. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2020

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019-2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://www.edu.ru>

PowerLifting.ru

ironman.ru

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

<http://физруку.рф>

<http://spo.1september.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, что составляет портфолио студента по предмету.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; 	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе Выступление с сообщением Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося Проведение мероприятия</p>
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Выступление с сообщениями Тестирование Проведение своего комплекса зарядки в группе</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные основные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу. Передача информации, идей и опыта членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе.</p>	<p>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.</p>

	Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности.	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания.	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающихся в процессе выполнения практических заданий.

Результаты (личностные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания
ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.	Устные опросы на занятиях, практическое занятие, выполнение заданий практического типа
ЛР 9 Сознательное отношение к жизни, здоровью и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	Устные опросы на занятиях, практическое занятие, выполнение заданий практического типа
ЛР 29 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.	Устные опросы на занятиях, практическое занятие, выполнение заданий практического типа

