

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
**Муромский институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
**«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(МИ ВлГУ)**

**Отделение среднего профессионального образования**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Д.Е. Андрианов  
« 21 » 05 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

для специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

Муром, 2024 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 1 марта 2023 г. № 05-592), с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Кафедра-разработчик: экономики, туризма и массовых коммуникаций.

Рабочую программу составил: Мортина Т. Н.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

от «20» мая 2024 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭТиМК.

Протокол № 19

от «20» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой ЭТиМК *Панягина А.Е.*

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 13 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины по специальности «11.02.17 Разработка электронных устройств и систем», в соответствии с Рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 1 марта 2023 г. № 05-592), с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем.

Учебная дисциплина "Физическая культура" является учебным предметом обязательной предметной области "Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности" ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина "Физическая культура" изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина "Физическая культура" входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- развитие у обучающихся двигательных навыков;
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- гармоничное физическое развитие;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций;
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ПК 3.2. Проводить стандартные и сертификационные испытания электронных устройств и систем различного типа.

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

- личностные результаты

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.

- **Метапредметные результаты**

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.

- **Предметные результаты**

ПР6 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);

ПР6 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР6 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР6 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР6 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

**Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями**

**11.02.17 Разработка электронных устройств и систем**

| Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО | Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО | Наименование ОК и ПК согласно ФГОС СПО | Раздел, тема |
|---|---|---|--|--------------|
|---|---|---|--|--------------|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <p>ПР6 01</p> <p>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)</p> | <p>ЛР 02</p> <p>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;</p> <p>ЛР 13</p> <p>Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> | <p>МР 04</p> <p>Готовность и способность 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;</p> <p>МР 05</p> <p>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;</p> <p>МР 07</p> <p>Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p> | <p>ОК 03</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ПК 3.2. Проводить стандартные и сертификационные испытания электронных устройств и систем различного типа.</p> | <p>Раздел 1.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Раздел 2.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>баскетбол.</p> <p>Раздел 3.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>волейбол</p> |
| <p>ПР6 02</p> <p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и</p>  | <p>ЛР 11</p> <p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>ЛР 12</p>   | <p>МР 04</p> <p>Готовность и способность самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение</p>   | <p>ОК 03</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в</p>   | <p>Раздел 1.</p> <p>Легкая атлетика</p>  |

|   |  |  |   |                               |
|---|--|--|---|-------------------------------|
| производственной деятельностью  | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.  | ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;<br>МР 05<br>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 | различных жизненных ситуациях.<br>ПК 3.2. Проводить стандартные и сертификационные испытания электронных устройств и систем различного типа.  |                               |
| ПР6 03<br>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | ЛР 05<br>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;<br>ЛР 11<br>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;<br>ЛР 12<br>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь. | МР 01<br>Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;<br>МР 03<br>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.                              | ОК 03<br>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;<br>ОК 08<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.<br>ПК 3.2. Проводить стандартные и сертификационные испытания электронных устройств и систем различного типа. | Раздел 1.<br>Легкая атлетика  |
| ПР6 04 Владение физическими упражнениями разной   | ЛР 05<br>Сформированность основ саморазвития и   | МР 03<br>Владение навыками познавательной,   | ОК 03<br>Планировать и реализовывать  | Раздел 1.<br>Легкая атлетика. |



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> | <p>самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>ЛР 08<br/>Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>ЛР 09<br/>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;</p> <p>ЛР 12<br/>Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>ЛР 13<br/>Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> | <p>учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>МР 07<br/>Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p> | <p>собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>ПК 3.2. Проводить стандартные и сертификационные испытания электронных устройств и систем различного типа.</p> | <p>Раздел 2. Спортивные игры баскетбол.</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры волейбол</p> |
| <p>ПР6 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>                   | <p>ЛР 09<br/>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;</p> <p>ЛР 10<br/>Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества,</p>   | <p>МР 01<br/>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</p>  | <p>ОК 03<br/>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 04<br/>Эффективно взаимодействовать и</p>                            | <p>Раздел 2. Спортивные игры баскетбол.</p> <p>Раздел 3. Спортивные игры волейбол</p> |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>спорта, общественных отношений;<br/>         ЛР 13<br/>         Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.</p> | <p>деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;<br/>         МР 03<br/>         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;<br/>         МР 04<br/>         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;<br/>         МР 07<br/>         Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;<br/>         МР 09<br/>         Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых</p> | <p>работать в коллективе и команде;<br/>         ОК 08<br/>         Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.<br/>         ПК 3.2. Проводить стандартные и сертификационные испытания электронных устройств и систем различного типа.</p> |  |
|--|--|---|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | познавательных задач<br>и средств их<br>достижения. |  |  |
|--|--|---|--|--|

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 72 часа;  
самостоятельной нагрузки обучающегося 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                               | Объем часов        |                          |
|--|--------------------|--------------------------|
|  | 1 семестр          | 2 семестр                |
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 36                 | 36                       |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 36                 | 36                       |
| В том числе:                                     |                    |                          |
| лекционные занятия                               |                    |                          |
| практические занятия                             | 36                 | 36                       |
| лабораторные работы                              |                    |                          |
| контрольные работы                               |                    |                          |
| курсовая работа                                  |                    |                          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      |                    |                          |
| Итоговая аттестация в форме                      | Рейтинговая оценка | Дифференцированный зачет |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.3) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|--|-------------|---|
| 1                           | 2  | 3           | 4   |
|                             | 1 семестр  |             |   |
| <b>Раздел 1</b>             | Легкая атлетика  |             |   |
| Тема 1 Легкая атлетика      | <p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><i>Практические занятия.</i> Водный инструктаж по ТБ на уроках ФК (Л/А , Сп/И и ПОД/И). Равномерный бег 1000 м.ОРУ.Старт,стартовый разгон. Бег 1000м ОРУ в движении. Бег 100м ( с максимальной тест. скоростью) Удержание тела в висе не перекладине(д) подтягивание (Ю). Бег 100 м (тест). Прыжки в длину с места. Отжимание. Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Бег 300 м (тест). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Равномерный бег 1500 м. ОРУ на развитие общей выносливости. Совершенствовать технику прыжка в длину с</p> | 18          | ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05, МР 07, ОК 03, ОК 08, ПК 3.2.  |

|                                     |  |    |  |
|-------------------------------------|--|----|--|
|                                     | разбега. Равномерный бег 2000 м. СБУ. Прыжок в длину с места (тест). Бег Д-1500м, Ю-2000 м(тест).  |    |  |
| <b>Раздел 2</b>                     | <b>Спортивные игры баскетбол</b>   |    |  |
| Тема 2<br>Спортивные игры баскетбол | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия.</i> ТБ во время занятий спортивными играми (баскетбол). Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Учебная игра. Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Штрафной бросок. Учебная игра. Тактика нападения. Зонная защита. Учебная игра. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра. Учебная игра в баскетбол. Подведение итогов за семестр. | 18 | ПР6 05, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, МР 01, МР 03, МР 04, МР 07, МР 09, ОК 03, ПК 3.2. |
|                                     | 2 семестр  |    |  |
| <b>Раздел 3</b>                     | <b>Спортивные игры</b>   |    |  |
| Тема 3<br>Спортивные игры волейбол  | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия.</i> Техника безопасности во время занятий волейболом. Передвижения в основной стойке. Совершенствование техники передвижений. Комбинации из основных элементов. Техника приема и передач мяча в движении, передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку. Совершенствование техники прямой верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча двумя руками. Прием мяча одной рукой с падением вперед. Игра по упрощенным правилам.  | 18 | ПР6 04, ЛР 05, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 12, ЛР 13, МР 03, МР 07, ОК 03, ПК 3.2.        |
|                                     |  |    |  |
| <b>Раздел 1</b>                     | <b>Легкая атлетика</b>   |    |  |
| Тема 1 Легкая атлетика              | <i>Содержание учебного материала</i><br><i>Практические занятия.</i> Инструктаж по ТБ на занятиях по Л/А. ОФП. Равномерный бег 15 минут. ОРУ в движении. ОФП. Разминочный бег. ОРУ. Многоскоки. Подвижные игры. Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. Разминочный бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Весенний кросс. Д-500, Ю-1000. Равномерный бег 1000 м. Метание гранаты в даль. Бег Д-2000, Ю-3000. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подведение итогов за учебный год.   | 18 | ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03, ОК 03, ОК 08, ПК 3.2.               |
| Всего:                              |  | 72 |  |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Спортивный зал

Шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, баскетбольные стойки, баскетбольные фермы, электронное табло, мини-футбольные ворота, навесные перекладины, навесные брусья, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, стол для армреслинга, теннисные столы, набивные мячи, скакалки, обручи, степ-платформы, судейская вышка, боксерские мешки и груши

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия : учебно-методическое пособие / Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. — Нижневартонск : Нижневартонский государственный университет, 2021. — 72 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/119003.html>
2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б» : учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/101087.html>
4. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — 2-е изд. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-3433-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142078.html> (дата обращения: 06.09.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. <https://www.iprbookshop.ru/142078.html>

Дополнительные источники:

1. Фомин, Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева ; под редакцией Е. В. Фомин. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 192 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/77246.html>
2. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/126641.html>
3. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с..  
<https://www.iprbookshop.ru/105144.html>
4. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 154 с. — ISBN 978-5-4497-3628-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142818.html> (дата обращения: 06.09.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. <https://www.iprbookshop.ru/142818.html>

Интернет-ресурсы:

1. [http://fizruk112.ru/kompleks\\_ofp1\\_9-11\\_klass](http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_9-11_klass)
2. [https://pculture.ru/uroki/otkritie\\_uroki/](https://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/)
3. <https://kpfu.ru/physical/rekomendacii-dlya-distancionnogo-obucheniya-fk/videouroki>



4. [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uchebno-metodicheskie\\_materiali/uchebnij\\_film?search\\_by\\_parameters&lvl\\_of\\_edu=3356&subject=163](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/uchebno-metodicheskie_materiali/uchebnij_film?search_by_parameters&lvl_of_edu=3356&subject=163)

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.                                   | педагогическое наблюдение опрос.                      |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.  | педагогическое наблюдение опрос.                      |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.  | педагогическое наблюдение опрос.                      |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.  | педагогическое наблюдение опрос.                      |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.  | педагогическое наблюдение опрос.                      |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.   | педагогическое наблюдение опрос.                      |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | прием учебных нормативов, соревнования                |
| использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.   | прием учебных нормативов, соревнования                |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.  | педагогическое наблюдение опрос.                      |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.  | педагогическое наблюдение опрос.                      |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.   | педагогическое наблюдение опрос.                      |

**Фонд оценочных материалов (средств) по дисциплине**  
Физическая культура

**1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине**

Оценка уровня физической подготовленности девушек

| №   | Контрольное упражнение (тест)   | оценка: | «5»   | «4»   | «3»   |
|-----|---|---------|-------|-------|-------|
| 1.  | Бег 30 м, с   |         | 5,0   | 5,5   | 5,9   |
| 2.  | Бег 2000 м (мин, с)   |         | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 3.  | Прыжки в длину с места (см)   |         | 180   | 170   | 150   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя, см.  |         | 14    | 7     | 5     |
| 5.  | Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)                             |         | 17    | 12    | 7     |
| 6.  | Челночный бег 3x10 м (с)  |         | 9,8   | 10,2  | 10,9  |
| 7.  | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)                    |         | 40    | 35    | 25    |
| 8.  | Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)                         |         | 20    | 15    | 10    |
| 9.  | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз  |         | 130   | 110   | 90    |
| 10. | Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков                                 |         | 6     | 4     | 2     |
| 11. | Любая подача волейбольного мяча через сетку в противоположной площадки, 6 подач |         | 4     | 3     | 2     |

Оценка уровня физической подготовленности юношей

| №   | Контрольные упражнения (тест)   | оценка: | «5»   | «4»   | «3»   |
|-----|---|---------|-------|-------|-------|
| 1.  | Бег 30 м, с   |         | 4,6   | 4,9   | 5,3   |
| 2.  | Бег 3000 м (мин, с)   |         | 13,30 | 16,30 | 17,30 |
| 3.  | Прыжки в длину с места (см)   |         | 210   | 200   | 180   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя, см.  |         | 12    | 7     | 5     |
| 5.  | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)                            |         | 11    | 9     | 6     |
| 6.  | Челночный бег 3x10 м (с)  |         | 7,4   | 8,1   | 8,3   |
| 7.  | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)                    |         | 50    | 45    | 40    |
| 8.  | Отжимания на брусьях (количество раз)   |         | 12    | 8     | 6     |
| 9.  | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                   |         | 8     | 5     | 3     |
| 10. | Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков                                 |         | 7     | 5     | 3     |
| 11. | Любая подача волейбольного мяча через сетку в противоположной площадки, 6 подач |         | 4     | 3     | 2     |

**Общее распределение баллов текущего контроля по видам учебных работ для студентов**

|                    |                                     |       |
|--------------------|-------------------------------------|-------|
| Рейтинг-контроль 1 | Сдача контрольных нормативов, опрос | до 20 |
| Рейтинг-контроль 2 | Сдача контрольных нормативов, опрос | до 20 |
| Рейтинг-контроль 3 | Сдача контрольных нормативов, опрос | до 20 |

|  |                                |       |
|--|--------------------------------|-------|
| Посещение занятий студентом                          |                                | до 10 |
| Дополнительные баллы (бонусы)                        | член сборной команды института | до 15 |
| Выполнение семестрового плана самостоятельной работы | выполнение СРС                 | до 15 |

## 2. Промежуточная аттестация по дисциплине

### Перечень вопросов к экзамену / зачету / зачету с оценкой.

### Перечень практических задач / заданий к экзамену / зачету / зачету с оценкой (при наличии)

Зачёт выставляется по итогам рейтинговых баллов за контрольные недели, которые оцениваются по посещению занятий, сдаче контрольных нормативов, участию в спортивно-массовых мероприятиях.

#### Оценка уровня физической подготовленности девушек

| №   | Контрольные упражнения (тест)  | оценка: |       |       |
|-----|--|---------|-------|-------|
|     |  | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1.  | Бег 30 м, с  | 5,0     | 5,5   | 5,9   |
| 2.  | Бег 2000 м (мин, с)  | 10,00   | 11,20 | 12,05 |
| 3.  | Прыжки в длину с места (см)  | 180     | 170   | 150   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя, см.   | 14      | 7     | 5     |
| 5.  | Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)  | 17      | 12    | 7     |
| 6.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 9,8     | 10,2  | 10,9  |
| 7.  | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)                                   | 40      | 35    | 25    |
| 8.  | Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)  | 20      | 15    | 10    |
| 9.  | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз   | 130     | 110   | 90    |
| 10. | Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков  | 6       | 4     | 2     |
| 11. | Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач | 4       | 3     | 2     |

#### Оценка уровня физической подготовленности юношей

| №   | Контрольные упражнения (тест)  | оценка: |       |       |
|-----|--|---------|-------|-------|
|     |  | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1.  | Бег 30 м, с  | 4,6     | 4,9   | 5,3   |
| 2.  | Бег 3000 м (мин, с)  | 13,30   | 16,30 | 17,30 |
| 3.  | Прыжки в длину с места (см)  | 210     | 200   | 180   |
| 4.  | Наклон вперед из положения стоя, см.   | 12      | 7     | 5     |
| 5.  | Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)   | 11      | 9     | 6     |
| 6.  | Челночный бег 3x10 м (с)   | 7,4     | 8,1   | 8,3   |
| 7.  | Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)                                   | 50      | 45    | 40    |
| 8.  | Отжимания на брусьях (количество раз)  | 12      | 8     | 6     |
| 9.  | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)                                  | 8       | 5     | 3     |
| 10. | Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков  | 7       | 5     | 3     |
| 11. | Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач | 4       | 3     | 2     |

## Методические материалы, характеризующих процедуры оценивания

Сдача контрольных тестов по окончании пройденного раздела: 1. легкая атлетика 5 контрольных тестов, 2. Лыжная подготовка 5 контрольных тестов, 3. Спортивные игры волейбол 3 контрольных теста, 4. Спортивные игры баскетбол 3 контрольных теста

Максимальная сумма баллов, набираемая студентом по дисциплине равна 100.

| Оценка в баллах | Оценка по шкале       | Обоснование  | Уровень сформированности компетенций |
|-----------------|-----------------------|--|--------------------------------------|
| Более 80        | «Отлично»             | Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному   | <b>Высокий уровень</b>               |
| 66-80           | «Хорошо»              | Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками | <b>Продвинутый уровень</b>           |
| 50-65           | «Удовлетворительно»   | Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки                      | <b>Пороговый уровень</b>             |
| Менее 50        | «Неудовлетворительно» | Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки  | <b>Компетенции не сформированы</b>   |

### **3. Задания в тестовой форме по дисциплине**

Примеры заданий:

1. Какая дистанция относится к «спринтерскому бегу»?  
100 м; 1,500 м; 10,000 м
2. Какая дистанция относится к стайерскому бегу?  
1,500 м; 200 м; 100 м
3. Какова длина дистанции в марафонском беге?  
3,000 м; 10,000 м; 42 км 195 м

Полный перечень тестовых заданий с указанием правильных ответов, размещен в банке вопросов на информационно-образовательном портале института по ссылке <https://www.mivlgu.ru/iop/question/edit.php?cmid=60463&cat=42333%2C86840&qpage=0&category=42365%2C86840&qshowtext=0&qshowtext=1&recurse=0&recurse=1&showhidden=0&showhidden=1>

Оценка рассчитывается как процент правильно выполненных тестовых заданий из их общего числа.