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
«_19_» ___05___ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем

Муром, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 11.02.17 Разработка электронных устройств и систем №392 от 02 июня 2022 года.

Кафедра-разработчик: экономики, туризма и массовых коммуникаций.

Рабочую программу составил: Мортина Татьяна Николаевна

_____ от «11» мая 2026 г.
(подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ЭТиМК.

Протокол № 24 от «11» мая 2026 г.

Заведующий кафедрой ЭТиМК *Майорова Л.В.* _____
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, для получения дополнительных компетенций, умений и знаний, необходимых для обеспечения конкурентоспособности выпускника на рынке труда и продолжения образования по специальности.

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (СГ.03). Изучение дисциплины «Физическая культура»» базируется на знаниях и умениях приобретенных посредствам занятий в общеобразовательных учреждениях и в секциях дополнительного образования

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

Целью рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование физической культуры студента, как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного применить ее в учебной социально-профессиональной деятельности и в семье.

Курс физкультурного воспитания предусматривает решение следующих задач:

1. Включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику по творческому освоению ценностей физической культуры, её активного использования с всесторонним развитием личности.
2. Содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышение им уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных особенностей будущих специалистов.
3. Овладение системно-упорядоченным комплексом знаний, охватывающих философ-скую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими методическими и организационными основами физической культуры.
4. Формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и под-держании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
5. Формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта, овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культуры

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 04., ОК 08.);
- Знать средства физической культуры посредством которых в процессе профессиональной деятельности можно сохранить и укрепить здоровье (ОК 04., ОК 08.).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Уметь работать в команде, коллективе (ОК 04., ОК 08.);
- Взаимодействовать с товарищами по команде (ОК 04., ОК 08.);
- Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями (ОК 04., ОК 08.);

- Владеть основами здорового образа жизни (ОК 04., ОК 08.).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть следующими общими (ОК) и профессиональными (ПК) компетенциями:

- 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;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 122 часа, в том числе:
обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 114 часов;
самостоятельной нагрузки обучающегося 8 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	3 семестр	4 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	34	28	32	28
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30	28	28	28
В том числе:				
лекционные занятия				
практические занятия	30	28	28	28
лабораторные работы				
контрольные работы				
курсовая работа / индивидуальный проект	0	0	0	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4		4	
Итоговая аттестация в форме	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт

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	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 семестр		
Раздел 1	**Легкая атлетика**		
Тема 1.1 Легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК (Л/А , Сп/И и ПОД/И). Равномерный бег 800м,ОРУ ,упражнения на развитие общей выносливости.Низкий старт. Равномерный бег 1000 м.ОРУ.СБУ.Бег 300 м. (тест).Прыжок в длину с места.Отжимание. Легкоатлетический кросс Д -500 м.,Ю - 1000 м. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ.Прыжок в длину с места (тест) Отжимание. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ. Подтягивание (Ю), отжимание (Д) - (тест). Бег 2000 м. (Д), 3000 м.(Ю) - (тест).	14	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Равномерный бег 1500 м.ОРУ.СБУ.Прыжок в длину с места (тест) Отжимание.	2	3
Раздел 2	**Спортивные игры баскетбол**		
Тема 2.1 Спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание,выбивание,перехват).Учебная игра. Индивидуальная техника защиты.Техника защиты. Штрафной бросок.Учебная игра. Тактика нападения.Зонная защита.Учебная игра. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.Учебная игра. Учебная игра. Подведение итогов.	16	2

	Самостоятельная работа обучающихся. Штрафной бросок.Учебная игра.	2	3
	2 семестр		
Раздел 1	**Легкая атлетика**		
Тема 1.1 Легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Прыжок в длину с места. Челночный бег 10х10. Равномерный бег 1000м . Тест - 100 м. Равномерный бег 1000м . Тест - 300 м. Весенний кросс Д-500м , Ю-1000м. Бег Д-2000м,Ю-3000м (тест).Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подведение итогов за учебный год.	12	2
Раздел 3	**Спортивные игры волейбол**		
Тема 3.1 Спортивные игры волейбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях по С/И и Л/А. Передвижение в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений,комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Совершенствование техники передвижений,комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Техника приема и передач мяча в движении,передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку сверху. Игра по основным правилам. Двухсторонняя игра в волейбол.	16	2
	3 семестр		
Раздел 1	**Легкая атлетика**		
Тема 1.1 Легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Техника безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика,спорт игры). Равномерный бег 1000м ОРУ, бег 100м. Равномерный бнг 1000м ОРУ,СБУ,Бег 300м (тест). Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Бег Д-2000м,Ю-3000м (тест).Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Эстафетный бег-совершенствование техники.	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Легкоатлетический кросс Д-500м, Ю-1000м. Тактика нападения. Зонная защита.Учебная игра.	4	3
Раздел 2	**Спортивные игры баскетбол**		
Тема 2.1 Спортивные игры баскетбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. 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. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением. Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Учебная игра. Двухсторонняя учебная игра.	16	2
	4 семестр		
Раздел 1	**Легкая атлетика**		
Тема 1.1 Легкая атлетика	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Равномерный бег 15 минут.ОРУ в движении. Бег - 100 м (тест). Равномерный бег 15	8	2

	минут.ОРУ. Бег - 300 м (тест). Равномерный бег. Д-500, Ю-1000. Равномерный бег. Д-2000, Ю-3000. Подведение итогов.		
Раздел 3	**Спортивные игры волейбол**		
Тема 3.1 Спортивные игры волейбол	*Содержание учебного материала*		
	Практические занятия. Технтка безопасности во время занятий волейболом.Передвижения в волейбольной стойке. Совершенствование техники передвижений,комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. Закрепление техники приема и передач мяча в движении,передача назад. Передача мяча в прыжке через сетку сверху. Совершенствование техники прямой верхней передачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с падением вперед. Игра по упрощенным правилам. Двухсторонняя игра в волейбол.	20	2
Всего:		122	

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. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 271 c... https://www.iprbookshop.ru/142107.html
2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 c.. https://www.iprbookshop.ru/138338.html
3. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 c.. https://www.iprbookshop.ru/129198.html

Дополнительные источники:

1. Волейбол для здорового образа жизни : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2025. — 52 c. — ISBN 978-5-00032-730-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт].. https://www.iprbookshop.ru/153128.html
2. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх : монография / А. В. Родин, В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2023. — 188 c.. https://www.iprbookshop.ru/128299.html

Интернет-ресурсы:

1. http://fizruk112.ru/kompleks_ofp1_9-11_klass
2. 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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь работать в команде, коллективе	педагогическое наблюдение опрос.
Взаимодействовать с товарищами по команде	педагогическое наблюдение опрос.
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	педагогическое наблюдение опрос.
Владеть основами здорового образа жизни	педагогическое наблюдение опрос.
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	педагогическое наблюдение,опрос.
Знать средства физической культуры посредством которых в процессе профессиональной деятельности можно сохранить и укрепить здоровье	педагогическое наблюдение,опрос.

Приложение

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 100 м, с	16,2	17,0	18,0
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,10	12,20
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,00	12,45	13,30
4.	Прыжки в длину с места (см)	185	170	155
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	16	9	7
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	19	13	10
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,6
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	42	36	30
9.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) 20	15	10	
10.	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	140	120	100
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	5	3
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнение (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0
2.	Бег 3000 м (мин, с)	12,20	13,00	14,00
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,30	15,00	15,50
4.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	200
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	13	8	6
6.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	8
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,9	8,1
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	55	50	45
9.	Отжимания на брусьях (количество раз)	15	10	8
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	6	4
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону 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 СРС	до 20
Рейтинг-контроль 2	сдача контрольных нормативов; опрос СРС	до 20
Рейтинг-контроль 3	сдача контрольных нормативов; опрос СРС	до 20

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

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

№	Контрольное упражнение (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	16,2	17,0	18,0
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,10	12,20
3.	Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12,00	12,45	13,30
4.	Прыжки в длину с места (см)	185	170	155
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	16	9	7
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	19	13	10
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,6
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	42	36	30
9.	Сгибания и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) 20	15	10	
10.	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	140	120	100
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	6	5	3
12.	Любая подача волейбольного мяча через сетку в указанную зону противоположной площадки, 6 подач	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности юношей

№	Контрольные упражнение (тест)	оценка:		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0
2.	Бег 3000 м (мин, с)	12,20	13,00	14,00
3.	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,30	15,00	15,50
4.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	200
5.	Наклон вперед из положения стоя, см.	13	8	6
6.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	14	11	8
7.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,9	8,1
8.	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа (количество раз)	55	50	45
9.	Отжимания на брусьях (количество раз)	15	10	8
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	7	5
11.	Броски баскетбольного мяча в кольцо, 10 бросков	7	6	4
12.	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	***Высокий уровень***
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	***Продвинутый уровень***
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	***Пороговый уровень***
Менее 50	«Неудовлетворительно»	Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки	***Компетенции не сформированы***

3. Задания в тестовой форме по дисциплине

Примеры заданий:

ОК 2

1. Ловкость — это…

А способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями

Б способность управлять своими движениями в пространстве и времени

В способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека

ОК 3

1. Бег на дальние дистанции относится к…

А спортивным играм

Б спринту

В легкой атлетике

ОК 6

1. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает

А три очка

Б трехочковый бросок

В нарушение правил трёх секунд

2. Является ли данный волейбольный счет правильным? (3:2)

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=42332%2C86840&qpage=0&category=42333%2C86840&qbshowtext=0&qbshowtext=1&recurse=0&recurse=1&showhidden=0&showhidden=1

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