

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)



Н.Е. Мишулина  
« 11 » августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для специальности среднего профессионального образования  
**технологического профиля**  
**11.02.01 «Радиоаппаратостроение»**  
квалификация Радиотехник

Владимир, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) с учетом специальности СПО 11.02.01 «Радиоаппаратостроение»

Кафедра-разработчик: Колледж инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ.

Рабочую программу составил преподаватель КИТП Лаврентьев А.Б. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП

протокол № 1 от «31» 08 2022 года

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

Программа переутверждена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания УМК КИТП № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор КИТП \_\_\_\_\_ Н.Е. Мишулина

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования по специальности СПО 11.02.01 «Радиоаппаратостроение»

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины формируются компетенции: ОК 8.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов <i>ЛР, МР, ПРБ</i>	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
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 04	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
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 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
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

MP 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
MP 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
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
MP 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.
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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	174
в том числе:	
теоретическое обучение	*
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	*
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	116
Самостоятельная работа <i>(если предусмотрено)</i>	58
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом <i>(если предусмотрено)</i>	*
<b>Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)</b>	*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и результатов
1	2	3	4
Тема 1. Основы физической культуры	Содержание учебного материала	18	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12
	Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	8	МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09
	<b>В том числе, практических занятий:</b>	8	МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09
	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8
	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
	Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	2	
	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	10	
	<b>Содержание учебного материала</b>	9	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья.	4	МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09
<b>В том числе, практических занятий:</b>	4	МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09	
Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности	4	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8	
<b>Самостоятельная работа</b> Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности. Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	10		
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			

<b>Тема 3 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>33</b>	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8	
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «протнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	<b>20</b>		
	<b>В том числе, практических занятий:</b>	<b>28</b>		
	Совершенствование техники спринтерского бега	4		
	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4		
	Совершенствование техники эстафетного бега	4		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4		
	Совершенствование техники метания	4		
	Развитие физических способностей средствами легкой атлетики	4		
	<b>Самостоятельная работа</b> Знакомление с ФССП по виду спорта «легкая атлетика». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	10		
<b>Тема 4 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8	
	Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Броски мяча. Простые тактические комбинации. Техника безопасности на занятиях волейболом	10		
	<b>В том числе, практических занятий:</b>	<b>10</b>		
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		
Развитие физических способностей средствами баскетбола	2			
	<b>Самостоятельная работа</b> Знакомление с ФССП по виду спорта «баскетбол». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	5		
<b>Тема 5 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12	
	Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Прием и передача мяча. Поддачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Техника безопасности на занятиях волейболом	10		
	<b>В том числе, практических занятий:</b>	<b>10</b>		

	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами волейбола <b>Самостоятельная работа</b> Ознакомление с ФССП по виду спорта «волейбол». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	4 2 2 2 5	MP 01, MP 02, MP 03, MP 04, MP 05, MP 07, MP 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8
<b>Тема 6. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу. Простые тактические комбинации. Техника безопасности на занятиях футболом <b>В том числе, практических занятий:</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами футбола <b>Самостоятельная работа</b> Ознакомление с ФССП по виду спорта «футбол». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	15 10 10 4 2 2 2 5	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 MP 01, MP 02, MP 03, MP 04, MP 05, MP 07, MP 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8
<b>Тема 7. Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Техника безопасности на занятиях гимнастикой <b>В том числе, практических занятий:</b> Выполнение: строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, прикладных упражнений	8 8 8	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 MP 01, MP 02, MP 03, MP 04, MP 05, MP 07, MP 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8
<b>Тема 8 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника двигательных действий с собственным весом и предметами <b>В том числе, практических занятий:</b> Выполнение упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, подтягивания на носки, отжимания, упражнения на пресс Выполнение упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	26 18 18 6 6 6	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 MP 01, MP 02, MP 03, MP 04, MP 05, MP 07, MP 09



	<b>Самостоятельная работа</b> Ознакомление с ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	8	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8
<b>Тема 9. Плавание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	23	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12
	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника спортивных и прикладных способов плавания.	18	
	<b>В том числе, практических занятий:</b>	18	
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания	6	МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09
	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов	6	
	Освоение прикладных способов плавания. Освоение способов транспортировка утопающего	6	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 8
	<b>Самостоятельная работа</b> Ознакомление с ФССП по виду спорта «плавание». Подготовка сообщений, докладов, рефератов по указанному разделу	5	
<b>Промежуточная аттестация</b> Дифференцированный зачет		2	
<b>Всего</b>		<b>174</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения.

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;

- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки – 3 шт.

техническими средствами: видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

#### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

##### 3.2.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт. - 599 с. ISBN 978-5-534-13554-1.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/495018">https://urait.ru/bcode/495018</a>
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт. - 493 с. ISBN 978-5-534-02309-1.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/491233">https://urait.ru/bcode/491233</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - М.: Юрайт.	2022	<a href="https://urait.ru/bcode/442509">https://urait.ru/bcode/442509</a> <a href="https://urait.ru/bcode/495253">https://urait.ru/bcode/495253</a> <a href="https://urait.ru/bcode/495386">https://urait.ru/bcode/495386</a>

##### 3.2.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура;
2. Культура физическая и здоровье;
3. Физическая культура в школе;
4. Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка.

##### 3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL <https://www.gto.ru/>

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

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05	Тестирование (теоретическое) Оценка результатов рейтинг-контролей Оценка результатов выполнения практических работ Экспертное наблюдение выполнения практических работ Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности <i>Дифференцированный зачёт</i>

