

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович  
Должность: И.О. Ректора  
Дата подписания: 18.09.2023 11:27:31  
Уникальный программный ключ:  
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
Национальный исследовательский университет  
«Московский институт электронной техники»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов

«18» 2023 г.

М.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ 04. «Физическая культура»

Специальность среднего профессионального образования:

11.02.13 Твердотельная электроника

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 2 года 10 мес.  
на базе основного общего образования

Москва 2023

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ 04. «Физическая культура» является дисциплиной социально-гуманитарного цикла профессиональной подготовки образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.13 «Твердотельная электроника».

Учебная дисциплина изучается в 3-4 семестрах. Общий объем дисциплины составляет 40 часов.

Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования, профессиональных стандартов по профессии и профиля профессионального образования.

**Цель освоения учебной дисциплины:** формирование языковых компетенций обучающихся в контексте специфики профессиональной сферы.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО.

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

| ОК / ПК                                                                                                                                                                                      | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                              | Знать                                                                                                                                                                                                                      | Уметь                                                                                                                                                                                       |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности | Умеет использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 2.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы         | Объем в часах | Семестры |    |
|----------------------------|---------------|----------|----|
|                            |               | 3        | 4  |
| Объем программы дисциплины | 40            | 20       | 20 |
| в т.ч.                     |               |          |    |
| 1. Основное содержание     | 40            | 20       | 20 |

|                          |    |        |        |
|--------------------------|----|--------|--------|
| в т.ч.                   |    |        |        |
| Теоретическое обучение   |    |        |        |
| Практическое обучение    | 40 | 20     | 20     |
| Промежуточная аттестация |    | Оценка | Оценка |

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем                                                           | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)              | Объем часов | Формируемые компетенции |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                     | 2                                                                                                                                                             | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                               | <b>8</b>    | ОК 08.                  |
| Тема 1.                                                                               | <b>Практические занятия</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                               | 2           | ОК 08.                  |
| Тема 2.                                                                               | <b>Практическое занятие</b><br>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки                                                                | 2           | ОК 08.                  |
| Тема 3                                                                                | <b>Практическое занятие</b><br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2           | ОК 08.                  |
| Тема 4.                                                                               | <b>Практическое занятие</b><br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.                                                | 2           | ОК 08.                  |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                                                                                               | <b>28</b>   | ОК 08.                  |
| Тема 1.                                                                               | <b>Практические занятия</b><br>Общая физическая подготовка                                                                                                    | 6           | ОК 08.                  |
| Тема 2.                                                                               | <b>Практические занятия</b><br>Лёгкая атлетика                                                                                                                | 4           | ОК 08.                  |
| Тема 3                                                                                | <b>Практические занятия</b><br>Гимнастика                                                                                                                     | 4           | ОК 08.                  |
| Тема 4.                                                                               | <b>Практические занятия</b><br>Подвижные игры                                                                                                                 | 4           | ОК 08.                  |
| Тема 5.                                                                               | <b>Практические занятия</b><br>Спортивные игры                                                                                                                | 6           | ОК 08.                  |
| Тема 6.                                                                               | <b>Практические занятия</b><br>Виды спорта по выбору                                                                                                          | 4           | ОК 08.                  |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>              |                                                                                                                                                               | <b>4</b>    | ОК 08.                  |

|                                                            |                                                                                                                   |           |        |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|
| Тема 1.                                                    | <b>Практические занятия</b><br>Сущность и содержание ППФП в<br>достижении высоких профессиональных<br>результатов | <b>2</b>  | ОК 08. |
| Тема 2.                                                    | <b>Практические занятия</b><br>Военно–прикладная физическая<br>подготовка                                         | <b>2</b>  | ОК 08. |
| <b>Промежуточная аттестация : дифференцированный зачет</b> |                                                                                                                   |           |        |
| <b>Всего:</b>                                              |                                                                                                                   | <b>40</b> |        |

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спорткомплекс МИЭТ спортзал:

1. Ворота, сетки, баскетбольные щиты, спортивные мячи для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, мини-футболом.
2. Барьеры для занятий легкой атлетикой.
3. Коврики, степ-платформы, боди - бары, фитнес мячи для занятий фитнесом и шейпингом.
4. Многофункциональный тренажерный комплекс, тренажеры блочные, велотренажеры, беговые дорожки, оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой и пауэрлифтингом

### 2.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 06.12.2023).
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 06.12.2023).
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532421> (дата обращения: 06.12.2023).

### Дополнительные источники

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 20.04.2023).
2. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru> (дата обращения: 20.04.2023).
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturvshkole.ru> (дата обращения: 20.04.2023).
4. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (дата обращения: 20.04.2023).
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [сайт]. — URL: <http://www.mossport.ru> (дата обращения: 20.04.2023).
6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [сайт]. — URL: <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 20.04.2023).

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Znanium.com: Электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва, 2011 – URL:<https://new.znanium.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авториз.пользователей МИЭТ.
2. ЭБС Юрайт : образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей МИЭТ.
3. Электронно-библиотечная система Лань : [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 – . URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей МИЭТ.

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

| Общая/профессиональная компетенция                                                                                                                                                           | Раздел/Темы | Тип оценочных мероприятий                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Все темы    | Оценка результатов выполнения двигательных действий и контрольных нормативов<br><br>Экспертное наблюдение за ходом выполнения двигательных действий<br>Оценка результатов участия в соревнованиях |

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения используется смешанное обучение, основанное на интеграции технологий традиционного и электронного обучения, замещении части традиционных учебных форм занятий, формами и видами взаимодействия в электронной образовательной среде.

Применяются следующие модели обучения: перевернутый класс, когда студенты знакомятся с новым материалом при помощи электронных ресурсов самостоятельно дома, а на аудиторных занятиях происходит обсуждение изученного материала.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: электронная почта, сервис Гугл Класс.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования: 11.02.13 «Твердотельная электроника» разработана в колледже электроники и информатики 01.12.2023 года, протокол № 1.

#### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с директором колледжа ЭИ НИУ МИЭТ

Директор колледжа /



/С.Н. Литвинова /