

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ОБНИНСКИЙ ИНСТИТУТ АТОМНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ  
– филиал федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
(ИАТЭ НИЯУ МИФИ)

**ТЕХНИКУМ ИАТЭ НИЯУ МИФИ**

Утверждено Ученый совет ИАТЭ НИЯУ  
МИФИ  
Протокол №23.4 от 24.04.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.04 Физическая культура**

*название дисциплины*

по специальности среднего профессионального образования

**38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»**

*код, наименование специальности*

Форма обучения

*очная*

---

Обнинск  
2023г

Рабочая программа общего гуманитарного и социально-экономического цикла БД.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее-СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

Программу составила:

Преподаватель Техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ Цыплякова Наталья Юрьевна

Программа рассмотрена на заседании ПЦК общих гуманитарных, социально-правовых дисциплин и физвоспитания  
Протокол № 9 от «03» апреля 2023 г.

Составитель программы

\_\_\_\_\_ Н.Ю. Цыплякова

«27» марта 2023г.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на фонд оценочных средств Цыпляковой Натальи Юрьевны**  
**по дисциплине БД.04«Физическая культура»**  
**для специальности**  
**38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».**

Представленный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине БД.04«Физическая культура» соответствует ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

Предлагаемые Цыпляковой Натальей Юрьевной формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам основной профессиональной образовательной программы по реализуемой учебной дисциплины.

В результате проведения аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена выявляется, насколько учащиеся овладели знаниями и умениями по вопросам ОК 1-9.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы учащихся представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС СПО.

При составлении фонда оценочных средств определены междисциплинарные связи, обращено внимание на разнообразие видов занятий, видов и форм контроля знаний и умений учащихся.

Фонд оценочных средств оформлен качественно, с соблюдением правил оформления текстовых документов.

Содержание фонда оценочных средств соответствует современному уровню развития науки, техники и производства.

Разработанный и представленный к рецензированию фонд оценочных средств по дисциплине БД.04«Физическая культура» рекомендуется к использованию в процессе подготовки специалистов по указанной специальности среднего профессионального образования.

Разработчик:

Цыплякова Н.Ю., руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ

Рецензент:

И.о заведующего кафедры физического воспитания

Л.Т. Орлова

\_\_\_\_\_ 30.08.2023 г.

подпись

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу Цыпляковой Натальи Юрьевны**  
**по дисциплине БД.04 «Физическая культура»**  
для специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

В результате изучения программного материала учащиеся овладеют знаниями по вопросам ОК 1-9. У обучаемых формируются умения применять полученные в ходе учебно-воспитательного процесса знания как в рамках отработки практических навыков в часы, отведённые для занятий, так и в повседневной жизни, спортивных секций, в ходе соревнований, различных общегородских мероприятий, туристических слётов и т.п. Особое внимание уделяется выработке устойчивых навыков двигательной активности, направленных на укрепление сердечнососудистой системы и общей выносливости (бег на длинные дистанции умеренной интенсивности продолжительный по времени), что, несомненно, положительным образом скажется на повышении резервных возможностей организма, его адаптивных возможностей, приведёт к повышению работоспособности и усвоению материала в ходе освоения учебных дисциплин в рамках учебно-воспитательного процесса в техникуме. Также большое внимание уделяется в своей программе формированию сложных двигательных навыков, необходимых для освоения таких командных игровых видов спорта, как баскетбол, футбол, что по задумке автора, повысит внутреннюю мотивацию к изучению дисциплины физическое воспитание и благотворно скажется на социально-психологическом микроклимате внутри учебных групп.

Рабочая программа включает разделы: паспорт программы, с указанием целей и задач дисциплины, места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, количества часов на освоение учебной программы дисциплины; результаты освоения дисциплины; структуру и содержание учебной дисциплины; условия реализации программы учебной дисциплины; контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины; перечень оценочных средств; методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.

При составлении рабочей программы определены междисциплинарные связи, обращено внимание на разнообразие видов занятий, видов и форм контроля знаний и умений студентов.

Рабочая программа оформлена качественно, с соблюдением правил оформления текстовых документов.

Содержание рабочей программы соответствует современному уровню развития науки, техники и производства.

Разработанная и представленная к рецензированию рабочая программа по дисциплине БД.04«Физическая культура» рекомендуется к использованию в процессе подготовки специалистов по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» среднего профессионального образования.

Рецензент:

Марков А.Ю., старший преподаватель ИАТЭ НИЯУ МИФИ

\_\_\_\_\_ 30.08.2023 г.

ПОДПИСЬ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....</b>	<b>7</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>15</b>
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....</b>	<b>16</b>
<b>7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>
<b>8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*название программы учебной дисциплины*

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины (далее программа) – является частью программ подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

---

и соответствующих компетенций: ОК 1-9

## 1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных

рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины по программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для I курса:**

всего – 108 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 108 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 36 часов;

учебной и производственной (по профилю специальности) практики – \_\_\_\_\_ часов.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

**ОК 02.** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

**ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

**ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

**ОК 05.** Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

**ОК 06.** Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;

**ОК 07.** Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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;

**ОК 09.** Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;



### 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Тематический план дисциплины I курс

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов дисциплины *	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)			
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6	7
ОК 1-9	Теория	4	4			
ОК 1-9	Раздел 1. Легкая атлетика	39	24			20
ОК 1-9	Раздел 2. Баскетбол	28	18			15
ОК 1-9	Раздел 3. Мини-футбол	37	26			11
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>72</b>			<b>36</b>

#### 3.2. Содержание обучения по дисциплине I курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Семестр I</b>			
<b>Вводное занятие</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре в игровом зале, тренажерном зале и на занятиях на стадионе	2	1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		10	
<b>Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции</b>	Обучение технике высокого старта, низкого старта, стартового разгона, финиширования Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 2	1
<b>Тема 1.2. Развитие быстроты</b>	Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков. Метод повторного упражнения Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 2	1
<b>Тема 1.3. Развитие выносливости</b>	Равномерный бег 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Пробегание дистанции в равномерном беге	2 1	1

<b>Тема 1.4. Контрольные занятия</b>	Бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с места	2	
	Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	1	
<b>Тема 1.5. Контрольные занятия</b>	Бег на время девушки 2 км, юноши 3 км Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	2	1
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		18	1
<b>Тема 2.1. Правила игры в баскетбол</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Обучение ведению баскетбольного мяча индивидуально и в парах Самостоятельная работа Совершенствование владения мячом	2  1	
<b>Тема 2.2. Обучение комбинированным действиям: ведение, передача, ловля мяча. Броски мяча в корзину с места, в движении</b>	Ведение мяча с изменением направления, передача мяча. Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину в прыжке Самостоятельная работа Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину в прыжке	2  2	1
<b>Тема 2.3. Обучение броску мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке</b>	Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке Самостоятельная работа Броски мяча со средних дистанций в кольцо	2  2	1
<b>Тема 2.4. Выполнение приемов выбивания и вырывания мяча</b>	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким, низким отскоком, с изменением направления скорости движения	2  1	1
<b>Тема 2.5. Тактика нападения. Тактика защиты</b>	Игровые действия: 2 нападающих + 1 защитник; и 3 нападающих плюс 3 защитника Самостоятельная работа Штрафной бросок. Двусторонняя игра с применениями основных элементов техники игры	2  1	1
<b>Тема 2.6. Совершенствование техники приемов владения мячом</b>	Ведение мяча, передача мяча, вырывание, выбивание мяча, броски мяча со средних дистанций в кольцо, мяча с трех очковой зоной Самостоятельная работа Совершенствование техники броска мяча в корзину с разных дистанций	2  1	1
<b>Тема 2.7. Тактика нападения. Тактика защиты</b>	Двусторонняя игра с применением основных элементов техники игры Самостоятельная работа Двусторонняя игра	2  1	1
<b>Тема 2.8. Контрольные занятия</b>	Штрафной бросок в кольцо Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке Самостоятельная работа Двусторонняя игра	2  1	1

<b>Тема 2.9.</b>	Итоговое занятие	2	1
<b>Семестр II</b>			
<b>Раздел 3. Мини-футбол</b>		26	
<b>Тема 3.1. Техника безопасности игры в мини-футбол</b>		2	1
<b>Тема 3.2. Совершенствование владения мячом</b>	Обучение ведению мяча по прямой с изменением направления. Обучение удару по мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча подошвой Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	
<b>Тема 3.3. Обучение удару по мячу внутренней частью подъема с места по воротам</b>	Ведения мяча с обводкой стоек с изменением направления движения. Ведение мяча в парах. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	1
<b>Тема 3.4. Совершенствование владения мячом</b>	Ведение мяча с изменением направления, дары по мячу внутренней частью стопы, остановка мяча подошвой Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	
<b>Тема 3.5. Выполнение ударов головой на месте, в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью</b>	Игра в «квадрат» 4+1 в два касания и одно. Игра головой в паре Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	1
<b>Тема 3.6. Совершенствование владения мячом</b>	Совершенствование ударов по воротам после ведения мяча Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	1
<b>Тема 3.7. Выполнение упражнения с отбором мяча обманным движением</b>	Игра в «квадрат» 4+1; 4+2; 5+2. Совершенствование ударов по воротам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	1
<b>Тема 3.8. Выполнение упражнений с передачей мяча</b>	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой ногой, грудью Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	1
<b>Тема 3.9. Техника игры вратаря.</b>	Выполнение ОРУ с отягощениями, передача мяча в парах, тройках на месте и в движении Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	1
<b>Тема 3.10. Применение тактических действий в нападении и защите</b>	Удары по воротам с места, после ведения мяча. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	1
<b>Тема 3.11. Применение тактических действий в</b>	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2  1	1

<b>нападении и защите</b>			
<b>Тема 3.12. Контрольное занятие</b>	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
<b>Тема 3.13. Контрольное занятие</b>	Передача мяча в парах в одно касание в ограниченной площадке. Удары мячом по цели	2	1
<b>Раздел 4. Лёгкая атлетика</b>		12	1
<b>Тема 4.1. Развитие быстроты</b>	Медленный бег, 2 км О.Р.У., спец. беговые упражнения легкоатлета. Самостоятельная работа Бег 2-3 км, О.Р.У.	2 1	
<b>Тема 4.2. Развитие специальной выносливости</b>	Выполнение специальных упражнений легкоатлета. Выполнение упражнений на высокой перекладине и высоких брусьях Самостоятельная работа Развитие быстроты методом повторных упражнений	2 1	1
<b>Тема 4.3. Развитие специальной выносливости</b>	Выполнение специальных прыжковых упражнений легкоатлета. Развитие быстроты Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития прыгучести	2 1	1
<b>Тема 4.4. Развитие быстроты</b>	Пробегание отрезков в среднем темпе. Специальные беговые и прыжковые упражнения Самостоятельная работа Развитие выносливости	2 1	1
<b>Тема 4.5. Контрольное занятие</b>	Прыжки в длину. Бег 100 метров. Прыжок в длину с места. Бег 2 км девушки, 3 км юноши	2	1
<b>Тема 4.6. Итоговое занятие</b>		2	1
<b>Всего</b>	72	1	1

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

#### **Оборудование спортивного комплекса:**

- игровой спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час; площадки: волейбольная; баскетбольная; площадка для мини футбола;
- открытый городской стадион «Труд»: беговые дорожки – 7 шт., яма для прыжков в длину, сектор для метания, барьеры;
- тренажерный зал – укомплектован тренажёрными станками;
- волейбол: мячи в/б – 15 шт., сетка в/б, стойки в/б, форма в/б, свисток;
- баскетбол: щиты, кольца, мячи – 20 шт., форма, свисток;
- мини-футбол: ворота, сетки – 2шт., мячи – 15 шт., форма, жилетки, стойки, свисток, секундомер, конус игровой, насос;
- зал ЛФК: татами – 38 шт., коврики гимнастические – 15 шт., обручи – 5 шт., гантели – 10 пар, утяжелители – 10 пар, гимнастические палки – 20 шт., скакалка – 25 шт., музыкальный центр .

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **4.2.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины**

##### **Основные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

#### **4.2.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

#### **4.3. Общие требования к организации образовательного процесса**

Программа дисциплины обеспечивается учебно-методической документацией по всем разделам и МДК.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Реализация программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам, спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечены доступом к спортивным сооружениям и оборудованию.

Итоговая аттестация по дисциплине – дифференцированный зачет

#### **4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы ППСЗ должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального

учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
ОК 1 – ОК 9	<p><b>Лёгкая атлетика.</b>            1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;            Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>	1.Реферат 2.Выполнение нормативов 3.Тест
	<p><b>Спортивные игры.</b>            Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)            Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм            Оценка выполнения студентом функций судьи.            Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	
	<p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>            Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.            Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>	

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты защищают студенты, освобожденные от занятий физической культуры	Темы рефератов
2	Выполнение нормативов	Оценка качества и количества выполнения упражнений в соответствии с контрольными нормативами. Оперативная проверка качества усвоения, немедленное исправление ошибок и восполнение пробелов.	Комплект контрольных нормативов
3	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Теоретическое занятие	Изучение современного состояния физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.
Практические занятия	Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов. 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их



	<p>направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физической и упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>4.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</p> <p>5.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>7.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p>
Написание реферата	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.

## 8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 8.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

#### Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30					
5	Бег 1000 м (мин.сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02

6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
7	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивания в висе (юн.)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

## 8.2. Требования к результатам обучения студентов специального учебного подразделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек—руки на опоре высотой до 50см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100м;
  - бег: юноши—3км, девушки—2км ( без учета времени);

- тест Купера—12-минутное передвижение;
- плавание—50м( без учета времени);
- бег на лыжах: юноши—3км,девушки—2км (без учета времени).