

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

ОГСЭ.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 ОГСЭ.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 ОГСЭ.04 «Физическая культура»
для специальности
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»

Представленный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине ОГСЭ.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 2, 3, 4, 6, 7, 8.

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 ОГСЭ.04 «Физическая культура» рекомендуется к использованию в процессе подготовки специалистов по указанной специальности среднего профессионального образования.

Разработчик:

Фатов Н.И., 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 ОГСЭ.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 2, 3, 4, 6, 7, 8. 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 ОГСЭ.04 «Физическая культура» рекомендуется к использованию в процессе подготовки специалистов по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» среднего профессионального образования.

Рецензент:

Особливец А.М., старший преподаватель техникум ИАТЭ НИЯУ МИФИ

30.08.2023 г.

подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	6
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	15
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	18

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 СПО по специальностям 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»
код, наименование специальности

и соответствующих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.

указываются профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС по специальностям

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

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими компетенциями обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни

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

всего – 140 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 140 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 70 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 70 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:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Наименование результатов обучения приводится в соответствии с текстом вышеуказанного ФГОС СПО.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план дисциплины II курса

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 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел 1. Легкая атлетика	40	20			20
ОК 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел 2. Баскетбол	40	20			20
ОК 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел 3. Волейбол	40	20			20

ОК 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел Гимнастика	4.	20	10		10
ОК 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел Атлетическая гимнастика	5.	140	70		70
	Всего:		140	70		70

3.2. Содержание обучения по дисциплине II курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 Семестр		32	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие быстроты Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, ОРУ	3 3	1
Тема 1.2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков методом повторного упражнения. Эстафетный бег 4*100м Самостоятельная работа Равномерный бег 2 км, ускорение 6*50м	2 2	1
Тема 1.3. Развитие выносливости	Равномерный бег девушки 2 км, юноши 3 км. Бег по прямой с различной скоростью Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых качеств	2 2	1
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги	Техника разбега, отталкивания, полет, приземление. Прыжки с места в длину Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, ОРУ	3 3	1
Тема 1.5. Прием контрольных нормативов	Бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, бег на результат 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Ускорение 100м*6, ОРУ	2 2	1
Раздел 2. Баскетбол		20	
Тема 2.1. Совершенствование техники: ведение мяча, ловля и передача мяча на месте и в движении, броски мяча в кольцо с места, в движении, в прыжке	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча с места, в движении. Штрафной бросок Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.2. Выполнение приемов выбивания, вырывания мяча и	Перехват мяча; приемы, применяемые против броска, накрывание. Штрафной бросок. Броски мяча в прыжке, в движении Самостоятельная работа	4 4	1

совершенствование техники броска мяча в кольцо	Посещение спортивных секций		
Тема 2.3. Совершенствование: бросок мяча в кольцо трехочковой линии. Тактика нападения и защиты	Тактические действия игроков в нападении и защите. Учебная игра баскетбол по правилам игры. Броски мяча в кольцо трехочковой линии Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	
Тема 2.4. Двусторонняя игра баскетбол	Учебная игра по правилам баскетбола с применением тактических действий в защите и нападении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Тема 2.5. Прием контрольных нормативов	Челночный бег 3*10м. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо в прыжке, после ведения Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
4 Семестр		38	
Раздел 3. Волейбол		20	
Тема 3.1. Стойка волейболиста, перемещение. Обучение приему мяча двумя руками сверху, снизу	Инструктаж техники безопасности игры в волейбол. Стойка, перемещение волейболиста. Прием мяча двумя руками сверху, снизу, над собой в парах. Прямая подача сверху, снизу Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Тема 3.2. Прием мяча снизу, сверху в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование. Правила игры в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Тема 3.3. Совершенствование приема мяча снизу, прямая подача сверху, снизу. прямой Нападающий удар, блокирование	Прямая подача сверху, снизу, нападающий удар, блокирование. Игра в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
Тема 3.4. Прием контрольных нормативов	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча сверху, снизу Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 4. Гимнастика		8	
Тема 4.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	Выполнение строевых упражнений на месте, в движении. Составление и выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	3 3	1
Тема 4.2. Упражнения на снарядах (высокая, низкая перекладина, параллельные брусья) для развития силовых качеств	Выполнение упражнений на снарядах: подтягивание из вися на высокой перекладине юноши, подтягивание на высокой перекладине из положения лежа девушки, поднимание прямых ног в вися до перекладины. Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, ходьба на руках в упоре.	3	1

	Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, упражнения на высокой перекладине и параллельных брусьях	3	
Тема 4.3. Прием контрольных нормативов	Подтягивание из виса на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Из виса поднимание прямых ног до касания перекладины. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	2	1
	Самостоятельная работа Равномерный бег. Упражнение на перекладине и параллельных брусьях	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	
Тема 5.1. Развитие силовой выносливости	Инструктаж техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки на тренажерах. Выполнение упражнений для развития гибкости. Пряжки через скакалку двумя ногами	8	1
	Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	8	
Тема 5.2. Прием контрольных нормативов	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены. Придания на одной ноге с опорой. Прыжки через скакалку двумя ногами	2	1
	Самостоятельная работа 3-5п.*12-15раз. Упражнения на гибкость	2	
Всего		70	

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины по программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО:

всего – 96 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 96 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 48 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 48 часов;

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

3.3. Тематический план дисциплины III 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 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел 1. Легкая атлетика	26	14			12
ОК 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел 2. Баскетбол	24	12			12
ОК 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел 3. Волейбол	24	12			12
ОК 2, 3, 4, 6, 7, 8	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	22	10			12
	Всего:	96	48			48

3.4. Содержание обучения по дисциплине III курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 2.1. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование	Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков. Финиширование. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.2. Развитие быстроты, прыгучести	Пробегание отрезков методом повторного упражнения. Специальные беговые, прыжковые упражнения, многоскоки. Эстафетный бег 4*100м Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.3. Развитие выносливости	Равномерный бег 3-2км, многоскоки, прыжковые упражнения. Прыжки двумя ногами с места, прыжки в длину с разбега Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.4. Прием контрольных нормативов	Бег 100 метров на время. Прыжок двумя ногами с места, бег на результат 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 2. Баскетбол		12	
Тема 2.1. Совершенствование техники владения мячом	Ведение мяча с обводкой стоек. Передача мяча в движении. Броски мяча в кольцо в движении, в прыжке. Игра в стритбол. Штрафной бросок Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Тема 2.2. Тактические действия в защите и нападении	Игровые действия: 3 нападающих 2 защитника. Броски мяча с 3-х очковой зоны, со средней дистанции. Прием техники защита-перехват. Приемы, применяемые против броска. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 2.3. Учебная игра в баскетбол.	Двухсторонняя игра 5*5с применением тактических действий. Броски мяча в кольцо с 3-	4	

Тактические действия в защите, нападении	х очковой зоны, средней дистанции. Штрафной бросок. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4	
Тема 2.4. Контрольное занятие	Выполнение штрафного броска. Броски мяча в движении, в прыжке. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Прямая подача сверху, снизу. Подача мяча в зоны	Выполнение передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Прием снизу с подачи. Игра натри паса. Подача мяча. Нападающий удар Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Тема 3.2. Двухсторонняя игра с применением элементов техники нападения, защиты	Выполнение элементов техники приема мяча при подаче. Подача в зоны площадки, нападающий удар, блокирование Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Тема 3.3. Контрольное занятие	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча двумя, одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро, спину Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		16	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств на гимнастических снарядах	Выполнение упражнений на высокой перекладине в виси, подтягивании, поднимании прямых ног касания перекладин. Выход силой на одну руку. На параллельных брусьях: ходьба на руках, махи на руках, отжимание в упоре на руках. Ходьба на руках, шаги на руках, отжимание в упоре на руках. Девушки подтягивание из положения лежа на низкой перекладине Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	6 4	1
Тема 4.2. Прием контрольных нормативов	Выполнение подъема прямых ног до касания перекладины. Подтягивание из виси на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Отжимание от параллельных брусьев в упоре лежа Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, упражнения на высокой перекладине и параллельных брусьях	2 2	1
Тема 5.1. Развитие силовой выносливости	Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	3 3	1
Тема 5.2. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости	Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки. Упражнения на гибкость Самостоятельная работа	3 3	

	3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость		
Тема 5.3. Прием контрольных нормативов	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на одной ноге с упором о стену Самостоятельная работа 3-5п.*12-15раз. Упражнения на гибкость	2	1
Всего		48	

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;
- открытый городской стадион «Труд»;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь;
- стрелковый тир;
- зал ЛФК.

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 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8.	<p>Лёгкая атлетика. 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. Практическое занятие 3. Выполнение нормативов 4. Тест
	<p>Спортивные игры. 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>Атлетическая гимнастика (юноши) 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	Практическое занятия	Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств.	Комплекс упражнений
3	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
4	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

Пример указаний по видам учебных занятий приведен в виде таблицы (данная информация присутствует в УМК дисциплины)

вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Теоретическое занятие	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>

<p>Практические занятия</p>	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физической культуры с упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. 7.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).Определение уровня здоровья(по Э. Н. Вайнеру). 9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
<p>Самостоятельное занятие</p>	<p>Демонстрация мотивации стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>Написание реферата</p>	<p>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.</p>

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	Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
			Оценки			Оценки			Оценки		
			3	4	5	3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100 м (сек.)	Д	18,0	17,5	16,8	17,8	17,0	16,5	17,5	17,2	16,3
		Ю	15,4	15,0	14,2	15,0	14,4	13,8	14,4	14,2	13,5
2.	Бег 300 м.(мин/сек.)	Д	1,20	1,15	1,10	1,18	1,13	1,05	1,12	1,10	1,05
		Ю	60,0	54,0	50,0	58,0	52,0	49,0	56,0	50,0	47,0
3.	Бег 500 м(мин/сек.)	Д	2,15	2,13	2,05	2,13	2,10	2,00	2,08	2,05	1,56
4.	Бег 800 м (мин/сек.)	Ю	2,50	2,40	2,35	2,45	2,35	2,30	2,40	1,30	2,25
5.	Бег 2000м(мин/сек)	Д	13,00	12,00	11,30	12,30	11,30	11,00	11,30	11,00	10,30
6.	Бег 3000м (мин/сек)	Ю	16,00	15,30	14,00	15,00	14,30	13,00	14,45	13,30	13,00
7.	Метание гранаты 500г.(м)	Д	16	18	20	17	19	22	18	20	24
8.	Метание гранаты 700г.(м)	Ю	26	28	32	28	30	34	30	32	38
9.	Прыжки в длину с разбега (см)	Д	280	320	360	300	340	380	330	360	390
		Ю	390	420	440	410	440	460	430	450	480
10.	Прыжки в длину с места	Д	150	160	170	155	165	175	160	170	180
		Ю	205	215	225	210	220	230	215	225	235
11.	Отжимание упор лежа (раз)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40
12.	Отж. В упр. лежа на гимна. скам.(раз)	Д	6	8	10	7	10	12	8	12	15
13.	Подтягивание на в/п(раз)	Ю	6	8	10	8	10	11	10	11	12
14.	Подтягивание на н/п(раз)	Д	8	10	12	10	12	15	11	13	16
15.	Поднимание туловища лежа на спине(раз)	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35
16.	Плавание 50 м. в/с (мин/сек)	Д	1,20	1,09	59,0	1,18	1,05	58,0	1,15	1,00	55,0
		Ю	55	50	46	50	45	40	45	40	35
17.	Бег на лыжах 3 км	Д	23	22	20	22	20	19	20	19	18
18.	Бег на лыжах 5 км	Ю	29	27	25	27	25	24	25	24	23
19.	Челночный бег 3х10м.тест по ППФП(сек)	Д	10,0	9,6	9,3	9,6	9,3	9,1	9,3	9,1	8,9

		Ю	8,5	8,2	7,9	8,2	7,9	7,7	7,9	7,7	7,5
--	--	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Разработчик:

Цыплякова Н.Ю., преподаватель высшей категории, руководитель физического воспитания

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ
