

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**

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. Зам. директора, начальник УМУ  
ИАТЭ НИЯУ МИФИ  
\_\_\_\_\_ Ткаченко М.Г.  
« » августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

*название дисциплины*

по специальности среднего профессионального образования

**14.02.02 «Радиационная безопасность»**

*код, наименование специальности*

уровень образования среднее профессиональное

Форма обучения

**очная**

---

Обнинск, 2020



Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по 14.02.02 «Радиационная безопасность».

Программу составил:

Преподаватель Техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ Фатов Николай Иванович

Программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии общих гуманитарных, социально-экономических дисциплин и физвоспитания  
Протокол №1 от «26» августа 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании Методического Совета Техникума  
Протокол №1 от « » августа 2020 г.

Председатель ПЦК  
\_\_\_\_\_ О.А. Ростовцева  
« 26» августа 2020 г.

Председатель Методического Совета  
Техникума  
\_\_\_\_\_ В.А. Хайрова  
« 28 » августа 2020 г.

Составитель программы  
\_\_\_\_\_ (Н.И. Фатов)  
«26» августа 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>5</b>
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> .....	<b>5</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>5</b>
<b>3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>6</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>21</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	Ошибка! Закладка не определена.
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b> .....	Ошибка! Закладка не определена.
<b>7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ</b> <b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	Ошибка
! Закладка не определена.	
<b>8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ</b> .....	<b>25</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 СПО по специальностям 14.02.02 «Радиационная безопасность»

*код, наименование специальности*

и соответствующих компетенций: ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9.

*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 I курса:

всего – 176 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 176 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 59 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	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимает решения в стандартных и нестандартных ситуациях и несет за них ответственность
ОК 6	Работает в коллективе и команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

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

### 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 2, 3, 6, 9	Теория	6	6			
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 1. Легкая атлетика	59	39			20
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 2. Баскетбол	28	18			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	10	8			2
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 4. Волейбол	36	20			16
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 5. Мини-футбол	37	26			11
	Всего:	176	117			59

### 3.2. Содержание обучения по дисциплине I курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Вводное занятие</b>	Содержание учебного материала	2	1
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</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>		18	
<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. Обучение специальным беговым упражнениям</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Самостоятельная работа Техника бега на короткие дистанции	2 2	1
<b>Тема 1.3. Развитие быстроты</b>	Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков. Метод повторного упражнения Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 2	1
<b>Тема 1.4. Совершенствование прыжков двумя ногами с места</b>	Развитие быстроты. Интервальный метод тренировки Самостоятельная работа Прыжковые упражнения	2 2	1
<b>Тема 1.5. Эстафетный бег</b>	Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафета 4*100 метров Самостоятельная работа Пробегание отрезков, метод повторных упражнений	2 1	1
<b>Тема 1.6. Развитие выносливости</b>	Равномерный бег 2 км девушки, 3 км юноши Самостоятельная работа Пробегание дистанции в равномерном беге	2 1	1
<b>Тема 1.7 Развитие скоростной выносливости</b>	Развитие скоростной выносливости интервальным методом Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах	2 1	
<b>Тема 1.8. Контрольные занятия</b>	Бег 100 метров на результат. Прыжок в длину с места Самостоятельная работа Упражнения на гимнастических снарядах: перекладине и брусьях	2 1	1
<b>Тема 1.9. 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	
<b>Тема 2.1. Правила</b>	Инструктаж по технике безопасности на	2	1

<b>игры в баскетбол</b>	занятиях по баскетболу. Обучение ведению баскетбольного мяча индивидуально и в парах Самостоятельная работа Совершенствование владения мячом	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>	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники игры Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 1	1
<b>Тема 2.8. Контрольные занятия</b>	Штрафной бросок в кольцо Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 1	1
<b>Тема 2.9. Контрольное занятие</b>	Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов в прыжке	2	1
<b>Раздел 3. Тренажерный зал</b>		8	
<b>Тема 3.1. Обучение учащихся методу круговой тренировки</b>	Инструктаж по мерам безопасности на занятиях в тренажерном зале. Самостоятельная работа Выполнение упражнений на снарядах: высокая перекладина, гимнастические брусья	2	1
<b>Тема 3.2. Обучение правильному выполнению упражнений на</b>	Метод круговой тренировки. Упражнения для развития гибкости Самостоятельная работа Выполнение упражнений на снарядах: высокая	2 1	1



<b>тренажерах</b>	перекладина, гимнастические брусья		
<b>Тема 3.3. Контрольное занятие</b>	Подтягивание вися на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа Самостоятельная работа Упражнения для развития верхнего плечевого пояса	2 1	1
<b>Итоговое занятие</b>		2	
<b>Семестр II</b>		69	
<b>Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>		2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		20	
<b>Тема 4.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойки перемещения волейболистов</b>	Обучение приему мяча двумя руками сверху, снизу Самостоятельная работа Прием мяча двумя руками сверху и снизу над собой	2 2	1
<b>Тема 4.2. Обучение передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах</b>	Передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача Самостоятельная работа Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху и снизу	2 2	1
<b>Тема 4.3. Совершенствование верхней прямой подачи</b>	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам Самостоятельная работа Выполнение верхней прямой подачи	2 2	1
<b>Тема 4.4. Подача мяча по зонам</b>	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча Самостоятельная работа Совершенствование верхней прямой подачи мяча	2 2	1
<b>Тема 4.5. Обучение техники нападающего удара и блокирования</b>	Выполнение нападающего удара через сетку в парах и тройках. Блокирование нападающего удара Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1
<b>Тема 4.6. Совершенствование техники нападающего удара и</b>	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1

<b>блокирования</b>			
<b>Тема 4.7. Учебная игра по правилам волейбола</b>	Применение тактических действий в нападении и в защите Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1
<b>Тема 4.8. Совершенствование тактических действий в нападении и защите</b>	Двухсторонняя игра с игра с применением основных элементов техники Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	
<b>Тема 4.9. Применение тактических действий в нападении и защите</b>	Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	
<b>Тема 4.10. Контрольное занятие</b>	Игра двумя руками в парах через сетку снизу и сверху. Подача мяча через сетку	2	1
<b>Раздел 5. Мини-футбол</b>		26	
<b>Тема 5.1. Техника безопасности игры в мини-футбол</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	1
<b>Тема 5.2. Совершенствование владения мячом</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	
<b>Тема 5.3. Обучение удару по мячу внутренней частью подъема с места по воротам</b>	Ведение мяча с изменением направления, дары по мячу внутренней частью стопы, остановка мяча подошвой Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
<b>Тема 5.4. Совершенствование владения мячом</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 5.5. Выполнение ударов головой на месте, в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью</b>	Совершенствование ударов по воротам после ведения мяча Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
<b>Тема 5.6. Совершенствование владения мячом</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 5.7. Выполнение упражнения с отбором мяча обманным движением</b>	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой ногой, грудью Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
<b>Тема 5.8. Выполнение упражнений с передачей мяча</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 5.9. Техника игры вратаря.</b>	Удары по воротам с места, после ведения мяча. Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
<b>Тема 5.10. Применение тактических действий в нападении и защите</b>	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
<b>Тема 5.11. Применение тактических действий в нападении и защите</b>	Двухсторонняя игра. Игра по правилам Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 1	1
<b>Тема 5.12. Контрольное занятие</b>	Передача мяча в парах в одно касание в ограниченной площадке. Удары мячом по цели	2	1
<b>Тема 5.13. Контрольное занятие</b>	Учебная игра	2	1
<b>Раздел 6. Лёгкая атлетика</b>		21	
<b>Тема 6.1. Развитие общей выносливости</b>	Медленный бег, 2 км О.Р.У., спец. беговые упражнения легкоатлета. Самостоятельная работа Бег 2-3 км, О.Р.У.	2 1	1
<b>Тема 6.2. Развитие быстроты</b>	Пробегание отрезков на время методом повторных упражнений. Специальные прыжковые и беговые упражнения л/а Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 1	1
<b>Тема 6.3. Эстафетный бег 4*100; 4*400</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 6.4. Развитие специальной выносливости</b>	Пробегание отрезков средней интенсивности. Упражнения на снарядах: параллельные брусья и перекладина. Специальные прыжковые упражнения Самостоятельная работа Развитие общей выносливости	2 1	1
<b>Тема 6.5. Совершенствование прыжков в длину</b>	Выполнение специальных прыжковых упражнений легкоатлета. Развитие быстроты Самостоятельная работа Выполнение упражнений для развития прыгучести	2 1	1
<b>Тема 6.6. Развитие специальной выносливости</b>	Пробегание отрезков в среднем темпе. Специальные беговые и прыжковые упражнения Самостоятельная работа Развитие выносливости	2 1	1
<b>Тема 6.7. Развитие быстроты</b>	Пробегание отрезков на время. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Подтягивание из виса на высокой перекладине Самостоятельная работа Развитие быстроты	2 1	1
<b>Тема 6.8.</b>	Выполнение специальных прыжковых	2	1

<b>Совершенствование прыжков в длину</b>	упражнений. Прыжки в длину Самостоятельная работа Развитие прыгучести	1	
<b>Тема 6.9. Контрольное занятие</b>	Бег 100 метров. Прыжок в длину с места	2	1
<b>Тема 6.10. Контрольное занятие</b>	Бег 2 км девушки, 3 км юноши	2	1
<b>Тема 6.11. Итоговое занятие</b>		1	
<b>Всего</b>		117	

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

всего – 132 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 132 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 68 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 64 часов;

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

### 3.3. 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, 6, 9	Теория	4	4			
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 1. Легкая атлетика	24	12			12
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 2. Баскетбол	32	16			16
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Мини-футбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 4. Волейбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 5. Атлетическая гимнастика	32	16			16
	<b>Всего:</b>	<b>132</b>	<b>68</b>			<b>64</b>

### 3.4. Содержание обучения по дисциплине II курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре в игровом зале, тренажерном зале и на занятиях на стадионе	4	1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		12	
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие быстроты Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, ОРУ	3 4	1
<b>Тема 1.2. Развитие быстроты</b>	Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета. Пробегание отрезков методом повторного упражнения. Эстафетный бег 4*100м Самостоятельная работа Равномерный бег 2 км, ускорение 6*50м	2 4	1
<b>Тема 1.3. Развитие выносливости</b>	Равномерный бег девушки 2 км, юноши 3 км. Бег по прямой с различной скоростью Самостоятельная работа Развитие скоростно-силовых качеств	2 4	1
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом согнув ноги</b>	Техника разбега, отталкивания, полет, приземление. Прыжки с места в длину Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, ОРУ	3 4	1
<b>Тема 1.5. Прием контрольных нормативов</b>	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	1
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		16	
<b>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</b>	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
<b>Тема 2.2.</b>	Перехват мяча; приемы, применяемые против	4	1

<b>Выполнение приемов выбивания, вырывания мяча и совершенствование техники броска мяча в кольцо</b>	броска, накрывание. Штрафной бросок. Броски мяча в прыжке, в движении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4	
<b>Тема 2.3. Совершенствование: бросок мяча в кольцо с трехочковой линии. Тактика нападения и защиты</b>	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	
<b>Тема 2.4. Двусторонняя игра баскетбол</b>	Учебная игра по правилам баскетбола с применением тактических действий в защите и нападении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
<b>Тема 2.5. Прием контрольных нормативов</b>	Челночный бег 3*10м. Штрафной бросок. Бросок мяча в кольцо в прыжке, после ведения Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
<b>Итоговое занятие</b>		1	
<b>Раздел 3. Мини-футбол</b>		10	
<b>Тема 3.1. Совершенствование: ведение мяча, удары внутренней частью стопы, внутренней частью подъема</b>	Ведение мяча по прямой с обводкой стоя. Удары по мячу внутренней частью стопы в парах, тройках, в кругу. Удары внутренней частью подъема по воротам. Игра головой. Остановка мяча ногой, грудью Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 3.2. Совершенствование: отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря</b>	Ведение мяча с обводкой стоя с различной скоростью. Выполнение упражнений: отбор мяча у соперника, выполнение обманных движений. Тактические действия в защите, нападении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 3.3. Прием контрольных нормативов</b>	Удары по мячу внутренней стороной стопы в паре на ограниченной площадке. Удар по воротам после обводки стоек. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		10	
<b>Тема 4.1. Стойка волейболиста, перемещение. Обучение приему мяча двумя руками сверху, снизу</b>	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	2 2	1
<b>Тема 4.2. Совершенствование: прямая подача сверху, снизу. Прием мяча снизу, сверху. Нападающий удар,</b>	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование. Правила игры в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	3 3	1

<b>блокирование</b>			
<b>Тема 4.3. Совершенствование прямой подачи сверху, нападающий удар, блокирование</b>	Прямая подача сверху, снизу, нападающий удар, блокирование. Игра в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	3 3	1
<b>Тема 4.4. Прием контрольных нормативов</b>	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча сверху, снизу Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		16	
<b>Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	Выполнение строевых упражнений на месте, в движении. Составление и выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	4 4	1
<b>Тема 5.2. Упражнения на снарядах (высокая низкая перекладина, параллельные брусья) для развития иловых качеств</b>	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. Самостоятельная работа Равномерный бег до 3 км, упражнения на высокой перекладине и параллельных брусьях	4 4	1
<b>Тема 6.1. Развитие силовой выносливости</b>	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 Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	4 4	1
<b>Тема 6.2. Прием контрольных нормативов</b>	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены. Приседания на одной ноге с опорой. Подтягивание из вися на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Из вися поднимание прямых ног до касания перекладины. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях Прыжки через скакалку двумя ногами Самостоятельная работа 3-5п.*12-15раз. Упражнения на гибкость	4 4	1
<b>Всего</b>		68	

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

всего – 140 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 140 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 68 часов;

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

### 3.5. 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, 6, 9	Теория	4	4			
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 1.					
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 2. Легкая атлетика	24	12			12
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Баскетбол	32	16			16
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 4. Мини-футбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 5. Волейбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 6. Гимнастика спортивных снарядов	16	8			8
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 7. Атлетическая гимнастика на тренажерах	24	12			12
	<b>Всего:</b>	<b>140</b>	<b>72</b>			<b>68</b>

### 3.6. Содержание обучения по дисциплине III курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста 2</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
		12	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование</b>	Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков. Финиширование. Самостоятельная работа	2	1
	Посещение спортивных секций	2	
<b>Тема 2.2. Развитие быстроты, прыгучести</b>	Пробегание отрезков методом повторного упражнения. Специальные беговые, прыжковые упражнения, многоскоки. Эстафетный бег	4	1



	4*100м Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4	
<b>Тема 2.3. Развитие выносливости</b>	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
<b>Тема 2.4. Прием контрольных нормативов</b>	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
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		16	
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом</b>	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	4 4	1
<b>Тема 3.2. Тактические действия в защите и нападении</b>	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	6 6	1
<b>Тема 3.3. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в защите, нападении</b>	Двухсторонняя игра 5*5с применением тактических действий. Броски мяча в кольцо с 3- х очковой зоны, средней дистанции. Штрафной бросок. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	
<b>Тема 3.4. Контрольное занятие</b>	Выполнение штрафного броска. Броски мяча в движении, в прыжке. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
<b>Раздел 4. Мини-футбол</b>		10	
<b>Тема 4.1. Совершенствование: удара мяча средней частью подъема стопы, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью</b>	Выполнение ударных упражнений по летающему мячу средней частью подъема, внутренней частью подъема. Игра головой на месте в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам, цели. Игра в квадрате. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 4.2. Совершенствование: игровых действий в нападении, защите</b>	Двухсторонняя игра с применением элементов отбора мяча, обманных действий. Тактические действия в нападении, защите Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 4.3. Прием контрольных нормативов</b>	Двухсторонняя игра с применением тактических действий в нападении, защите. Обводка стоек с ударом по воротам Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1

<b>Раздел 5. Волейбол</b>		10	
<b>Тема 5.1. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Прямая подача сверху, снизу. Пода мяча в зоны</b>	Выполнение передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Прием снизу с подачи. Игра натри паса. подача мяча. Нападающий удар Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 5.2. Двухсторонняя игра с применением элементов техники нападения, защиты</b>	Выполнение элементов техники приема мяча при подаче. подача в зоны площадки, нападающий удар, блокирование Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 5.3. Контрольное занятие</b>	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
<b>Раздел 6. Гимнастика спортивных снарядов</b>		8	
<b>Тема 6.1. Развитие силовых качеств на гимнастических снарядах</b>	Выполнение упражнений на высокой перекладине в висе, подтягивании, поднимании прямых ног касания перекладин. Выход слой 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
<b>Тема 6.2. Прием контрольных нормативов</b>	Выполнение подъема прямых ног до касания перекладины. Подтягивание из вися 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 4	1
<b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика на тренажерах</b>		12	
<b>Тема 7.1. Развитие силовой выносливости</b>	Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	6 6	1
<b>Тема 7.2. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости</b>	Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки. Упражнение на гибкость Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	4 4	
<b>Тема 7.3. Прием контрольных нормативов</b>	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 2	1
<b>Всего</b>		72	

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

всего – 76 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 76 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 38 часов;

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

### 3.7. Тематический план дисциплины IV 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, 6, 9	Раздел 1. Легкая атлетика	24	12			12
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 2. Баскетбол	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Волейбол (девушки)	20	10			10
ОК 2, 3, 6, 9	Раздел 3. Мини-футбол (юноши)	20	10			10
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>32</b>			<b>32</b>

### 3.8. Содержание обучения по дисциплине IV курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		12	
<b>Тема 1.1. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	Инструктаж по техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Развитие быстроты методом повторных упражнений. Самостоятельная работа Пробегание отрезков на скорость 50м*6раз, 100м*4раза	4  4	1
<b>Тема 1.2.</b>	Развитие выносливости методом равномерных	4	1

<b>Развитие специальной выносливости</b>	упражнений. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, параллельных брусьях, упражнений на перекладине. Пряжковые упражнения с места, с разбега в длину Самостоятельная работа Равномерный бег до 5км ОРУ	4	
<b>Тема 1.3. Выполнение контрольного норматива</b>	Бег 100 метров на время. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный бег 3-2км, многоскоки, прыжковые упражнения. Прыжки двумя ногами с места, прыжки в длину с разбега Самостоятельная работа Равномерный бег до 3км ОРУ	2 2	1
<b>Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива</b>	Бег на время 2 км девушки, 3 км юноши. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (параллельные брусья, высокая перекладина) Самостоятельная работа Равномерный бег до 3км ОРУ Ускорение 50м*6раз, 100м*4раза	2 2	1
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		10	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники владения мячом</b>	Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Выполнение упражнений ведение мяча с обводкой, передача мяча на месте в движении. Вырывание, выбивание мяча. Броски мяча в кольцо с разных дистанций. Штрафной бросок Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 2.2. Тактические действия в защите и нападении</b>	Двухсторонняя игра. Броски мяча с 3-х очковой зоны. Самостоятельная работа Ведение мяча., броски мяча в кольцо с различных дистанций. Учебная игра	4 4	1
<b>Тема 2.3. Выполнение контрольных нормативов</b>	Бросок со штрафной линии. Бросок мяча с 2-х шагов в прыжке. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа Учебная игра в баскетбол	2 2	
<b>Раздел 3. Волейбол (девушки)</b>		10	
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, в парах, через сетку. Прямая подача сверху, снизу.</b>	Выполнение упражнений прием мяча снизу, сверху. Передача мяча через себя. Нападающий удар. Подача мяча через сетку по зонам Самостоятельная работа Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу	4 4	
<b>Тема 3.2. Совершенствование техники игры с применением тактических действий. Нападающий удар</b>	Выполнение подачи мяча по законам. Нападающий удар. Прием мяча снизу и сверху с нападением. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа Совершенствование прямой подачи, приема мяча снизу. Нападающий удар. Двухсторонняя игра	4 4	

<b>Тема 3.3. Выполнение контрольных нормативов</b>	Выполнение прямой верхней, нижней подачи мяча. Игра в парах через сетку. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2  2	
<b>Раздел 3. Мини-футбол (юноши)</b>		10	
<b>Тема 3.1. Совершенствование: техники владения мячом</b>	Ведение мяча с обводкой стоек, передача мяча в движении, с места, удары внутренней частью стопы, удары по мячу внутренней частью подъема по воротам, подъемом по воротам, остановка мяча ногой, грудью. Игра головой. Удары поворотом после ведения по катящемуся мячу. Игра в квадрате Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	4  4	1
<b>Тема 3.2. Совершенствование: игровых действий с применением тактических действий в защите, нападении</b>	Двухсторонняя игра с применением технических элементов. Тактические действия в нападении, защите Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	4  4	1
<b>Тема 3.3. Выполнение контрольных нормативов</b>	Выполнение удара по воротам (мяч не касается пола). Выполнение удара по воротам после обводки стоек Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2  2	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;
- 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 компетентностного 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 2,3,6,9	<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.	1.Реферат 2.Выполнение нормативов 3.Тест
	<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><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	<p>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</li> <li>2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</li> <li>3.Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>4.Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.</li> <li>5.Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</li> <li>7.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</li> <li>8.Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</li> </ol>
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**

№	Виды	Пол	1 курс	2 курс	3 курс
---	------	-----	--------	--------	--------

п/п	упражнений		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 3x10м.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:

Фатов Н.И., преподаватель высшей категории, руководитель физического воспитания  
 Ф.И.О., ученая степень, звание, должность  
 техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ