

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

14.02.02 «Радиационная безопасность»

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 14.02.02 «Радиационная безопасность».

Программу составил:

Преподаватель Техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ Фатов Николай Иванович

Программа рассмотрена на заседании ПЦК общих гуманитарных, социально-правовых дисциплин и физвоспитания

Протокол № 9 от «03» апреля 2023 г.

Составитель программы

«27» марта 2023г. Н.И. Фатов

РЕЦЕНЗИЯ
на фонд оценочных средств Фатова Николая Ивановича
по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура»
для специальности
14.02.02 «Радиационная безопасность»

Представленный фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» соответствует ФГОС СПО по специальности 14.02.02 «Радиационная безопасность».

Предлагаемые Фатовым Николаем Ивановичем 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 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09.

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.

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу Фатова Николая Ивановича по дисциплине ОГСЭ.04
«Физическая культура»
для специальности 14.02.02 «Радиационная безопасность»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по 14.02.02 «Радиационная безопасность».

В результате изучения программного материала учащиеся овладеют знаниями по вопросам ОК 2, 3, 6, 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 ОГСЭ.04 «Физическая культура» рекомендуется к использованию в процессе подготовки специалистов по специальности 14.02.02 «Радиационная безопасность» 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	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	20
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21
8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	22

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 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09.

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 – 88 часов, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 88 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 68 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 20 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
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

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

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план дисциплины II 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 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Теория	4	4			
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 1. Легкая атлетика	18	12			6
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 2. Баскетбол	20	16			4
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 3. Мини- футбол	14	10			4
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 4. Волейбол	14	10			4
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 5. Атлетическая гимнастика	18	16			2
	Всего:	88	68			20

3.2. 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
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 4	1
Тема 1.2. Развитие быстроты	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
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 4	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 4	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	1
Раздел 2. Баскетбол		16	
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.	Перехват мяча; приемы, применяемые против	4	1

Выполнение приемов выбивания, вырывания мяча и совершенствование техники броска мяча в кольцо	броска, накрывание. Штрафной бросок. Броски мяча в прыжке, в движении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4	
Тема 2.3. Совершенствование: бросок мяча в кольцо с 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	2 2	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
Итоговое занятие		1	
Раздел 3. Мини-футбол		10	
Тема 3.1. Совершенствование: ведение мяча, удары внутренней частью стопы, внутренней частью подъема	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
Тема 3.2. Совершенствование: отбор мяча, обманные движения. Техника игры вратаря	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
Тема 3.3. Прием контрольных нормативов	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
Раздел 4. Волейбол		10	
Тема 4.1. 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	2 2	1
Тема 4.2. Совершенствование: прямая подача сверху, снизу. Прием мяча снизу, сверху. Нападающий удар,	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование. Правила игры в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	3 3	1

блокирование			
Тема 4.3. Совершенствование прямой подачи сверху, нападающий удар, блокирование	Прямая подача сверху, снизу, нападающий удар, блокирование. Игра в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	3 3	1
Тема 4.4. Прием контрольных нормативов	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча сверху, снизу Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		16	
Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	Выполнение строевых упражнений на месте, в движении. Составление и выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	4 4	1
Тема 5.2. Упражнения на снарядах (высокая низкая перекладина, параллельные брусья) для развития иловых качеств	Выполнение упражнений на снарядах: подтягивание из виса на высокой перекладине юноши, подтягивание на высокой перекладине из положения лежа девушки, поднимание прямых ног в висе 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
Тема 6.1. Развитие силовой выносливости	Инструктаж техники безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки на тренажерах. Выполнение упражнений для развития гибкости. Прямые прыжки через скакалку двумя ногами Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	4 4	1
Тема 6.2. Прием контрольных нормативов	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены. Приседания на одной ноге с опорой. Подтягивание из виса на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Из виса 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
Всего		68	

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

всего – 92 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 92 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 20 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 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Теория	4	4			
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 1.					
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 2. Легкая атлетика	16	12			4
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 3. Баскетбол	20	16			4
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 4. Мини-футбол	14	10			4
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 5. Волейбол	14	10			4
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 6. Гимнастика спортивных снарядов	10	8			2
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 7. Атлетическая гимнастика на тренажерах	14	12			2
	Всего:	92	72			20

3.4. Содержание обучения по дисциплине III курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста 2			
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Совершенствование техники низкого старта,стартовыйраз	Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков. Финиширование. Самостоятельная работа	2	1

гон,финиширование	Посещение спортивных секций	2	
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 3. Баскетбол		16	
Тема 3.1. 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	4 4	1
Тема 3.2. 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	6 6	1
Тема 3.3. Учебная игра в баскетбол. Тактические действия в защите, нападении	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	
Тема 3.4. Контрольное занятие	Выполнение штрафного броска. Броски мяча в движении, в прыжке. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
Раздел 4. Мини-футбол		10	
Тема 4.1. Совершенствование: удара мяча средней частью подъема стопы, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью	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
Тема 4.2. Совершенствование: игровых действий в нападении, защите	Двухсторонняя игра с применением элементов отбора мяча, обманных действий. Тактические действия в нападении, защите Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
Тема 4.3. Прием контрольных	Двухсторонняя игра с применением тактических действий в нападении, защите. Обводка стоек с	2	1

нормативов	ударом по воротам Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2	
Раздел 5. Волейбол		10	
Тема 5.1. Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу. Прямая подача сверху, снизу. Пода 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	4 4	1
Тема 5.2. 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	4 4	1
Тема 5.3. 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 6. Гимнастика спортивных снарядов		8	
Тема 6.1. Развитие силовых качеств на гимнастических снарядах	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
Тема 6.2. Прием контрольных нормативов	Выполнение подъема прямых ног до касания перекладины. Подтягивание из виса 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
Раздел 7. Атлетическая гимнастика на тренажерах		12	
Тема 7.1. 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	6 6	1
Тема 7.2. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости	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	
Тема 7.3. Прием контрольных	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Поднимание туловища из положения лежа.	2	1

нормативов	Приседания на одной ноге с упором о стену Самостоятельная работа 3-5п.*12-15раз. Упражнения на гибкость	2	
Всего		72	

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

всего – 42 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 42 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 32 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 10 часов;

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

3.5. 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 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 1. Легкая атлетика	16	12			4
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 2. Баскетбол	16	10			6
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 3. Волейбол (девушки)	16	10			6
ОК 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	Раздел 3. Мини-футбол (юноши)	14	10			4
	Всего:	42	32			10

3.6. Содержание обучения по дисциплине IV курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Развитие быстроты. Совершенствование техники бега на	Инструктаж по техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Выполнение специальных беговых упражнений, прыжковых упражнений. Развитие быстроты методом	4	1

короткие дистанции	повторных упражнений. Самостоятельная работа Пробегание отрезков на скорость 50м*6раз, 100м*4раза	4	
Тема 1.2. Развитие специальной выносливости	Развитие выносливости методом равномерных упражнений. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, параллельных брусьях, упражнений на перекладине. Прямые упражнения с места, с разбега в длину Самостоятельная работа Равномерный бег до 5км ОРУ	4 4	1
Тема 1.3. Выполнение контрольного норматива	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
Тема 1.4. Выполнение контрольного норматива	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
Раздел 2. Баскетбол		10	
Тема 2.1. Совершенствование техники владения мячом	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
Тема 2.2. Тактические действия в защите и нападении	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
Тема 2.3. Выполнение контрольных нормативов	Бросок со штрафной линии. Бросок мяча с 2-х шагов в прыжке. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа Учебная игра в баскетбол	2 2	
Раздел 3. Волейбол (девушки)		10	
Тема 3.1. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу, в парах, через сетку. Прямая подача сверху, снизу.	Выполнение упражнений прием мяча снизу, сверху. Передача мяча через себя. Нападающий удар. Поддача мяча через сетку по зонам Самостоятельная работа Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу	4 4	
Тема 3.2. Совершенствование	Выполнение подачи мяча по законам. Нападающий удар. Прием мяча снизу и сверху с	4	

техники игры с применением тактических действий. Нападающий удар	нападением. Двухсторонняя игра. Самостоятельная работа Совершенствование прямой подачи, приема мяча снизу. Нападающий удар. Двухсторонняя игра	4	
Тема 3.3. Выполнение контрольных нормативов	Выполнение прямой верхней, нижней подачи мяча. Игра в парах через сетку. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	2 2	
Раздел 3. Мини-футбол (юноши)		10	
Тема 3.1. Совершенствование: техники владения мячом	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
Тема 3.2. Совершенствование: игровых действий с применением тактических действий в защите, нападении	Двухсторонняя игра с применением технических элементов. Тактические действия в нападении, защите Самостоятельная работа Двухсторонняя игра	4 4	1
Тема 3.3. Выполнение контрольных нормативов	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 единовременную 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 ППССЗ 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 02, 03, 04, 06, 07, 08, 09	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.	1.Реферат 2.Практическое занятие 3.Выполнение нормативов 4.Тест

	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.	
	Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия	

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	Фонд тестовых заданий

		процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	
--	--	--	--

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	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
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 направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими 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 профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 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.
Самостоятельное занятие	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. 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. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
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	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 гимн.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:

Фатов Н.И., преподаватель высшей категории

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

техникума ИАТЭ НИЯУ МИФИ
