

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**

**Физическая культура**

*название дисциплины*

по специальности среднего профессионального образования

**38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет»**

*код, наименование специальности*

уровень образования среднее профессиональное

Форма обучения

**очная**

---

Обнинск, 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет».

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

\_\_\_\_\_ Н.И. Фатов

«27» марта 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b> .....	4
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	4
<b>3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	5
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	17
<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!
<b>а! Закладка не определена.</b>	
<b>8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ</b> .....	21

# 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 6, 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 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:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК6	Работает в коллективе и команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

Наименование результатов обучения приводится в соответствии с текстом вышеназванного 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, 6, 8	Теория	6	6			
ОК 2, 6, 8	Раздел 1. Легкая атлетика	59	39			20
ОК 2, 6, 8	Раздел 2. Баскетбол	28	18			10
ОК 2, 6, 8	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	10	8			2
ОК 2, 6, 8	Раздел 4. Волейбол	36	20			16
ОК 2, 6, 8	Раздел 5. Мини-футбол	37	26			11
	<b>Всего:</b>	<b>176</b>	<b>117</b>			<b>59</b>

### 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 брусках	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 брусках	2	1
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		18	
<b>Тема 2.1. Правила игры в баскетбол</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.	2	1

	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>	Двусторонняя игра с применением основных элементов техники игры Самостоятельная работа Двусторонняя игра	2 1	1
<b>Тема 2.8. Контрольные занятия</b>	Штрафной бросок в кольцо Самостоятельная работа Двусторонняя 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 тренажерах</b>	Метод круговой тренировки. Упражнения для развития гибкости Самостоятельная работа Выполнение упражнений на снарядах: высокая перекладина, гимнастические брусья	2 1	1

<b>Тема 3.3. Развитие силовой выносливости</b>	Метод круговой тренировки. Упражнения для развития гибкости 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. Совершенствование 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 блокирования</b>	Двухсторонняя игра с применением основных элементов техники Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	2 2	1



<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</b>	Удары по воротам с места, после ведения мяча.	2	1

<b>игры вратаря.</b>	Игра в «квадрат» Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях	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. Совершенствование</b>	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжки в длину	2	1

прыжков 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 – 144 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 144 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 72 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 72 часов;

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

### 3.3. 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 2, 6, 8	Раздел 1. Легкая атлетика	28	14			14
ОК 2, 6, 8	Раздел 2. Баскетбол	40	20			20
ОК 2, 6, 8	Раздел 3. Волейбол	40	20			20
ОК 2, 6, 8	Раздел 4. Гимнастика	16	8			8
ОК 2, 6, 8	Раздел 5. Атлетическая гимнастика	20	10			10
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>72</b>			<b>72</b>

### 3.4. Содержание обучения по дисциплине II курс

Наименование разделов дисциплины	Содержание раздела дисциплины	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		14	
<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 3	1
<b>Тема 1.2. Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств</b>	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Пробегание отрезков методом повторного упражнения. Эстафетный бег 4*100м Самостоятельная работа Равномерный бег 2 км, ускорение 6*50м	4 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 2	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 3	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 2	1
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		20	
<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. Выполнение приемов выбивания, вырывания мяча и совершенствование техники броска мяча в кольцо</b>	Перехват мяча; приемы, применяемые против броска, накрывание. Штрафной бросок. Броски мяча в прыжке, в движении Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 2.3. Совершенствование: бросок мяча в кольцо 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	6 6	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>Раздел 3. Волейбол</b>		20	
<b>Тема 3.1. 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	6 6	1
<b>Тема 3.2. Прием мяча снизу, сверху в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование</b>	Передача мяча через сетку в парах, тройках. Нападающий удар, блокирование. Правила игры в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
<b>Тема 3.3. Совершенствование приема мяча снизу, прямая подача сверху, снизу. прямой Нападающий удар, блокирование</b>	Прямая подача сверху, снизу, нападающий удар, блокирование. Игра в волейбол Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6 6	1
<b>Тема 3.4. Прием контрольных нормативов</b>	Выполнение прямой подачи сверху, снизу. Прием мяча сверху, снизу Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		8	
<b>Тема 4.1. Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	Выполнение строевых упражнений на месте, в движении. Составление и выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа Составление комплекса ОРУ	3 3	1
<b>Тема 4.2. Упражнения на снарядах (высокая, низкая перекладина, параллельные брусья) для развития силовых качеств</b>	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	3 3	1
<b>Тема 4.3. Прием контрольных нормативов</b>	Подтягивание из виса на высокой (юноши) низкой (девушки) перекладине. Из виса поднимание прямых ног до касания перекладины. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях Самостоятельная работа Равномерный бег. Упражнение на перекладине и параллельных брусьях	2 2	1

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	
<b>Всего</b>		<b>72</b>	

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

всего – 108 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 108 часа, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 54 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 54 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, 6, 8	Раздел 1. Легкая атлетика	28	14			14
ОК 2, 6, 8	Раздел 2. Баскетбол	24	12			12
ОК 2, 6, 8	Раздел 3. Волейбол	24	12			12
ОК 2, 6, 8	Раздел 4. Атлетическая гимнастика	32	16			16
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>54</b>			<b>54</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. Легкая атлетика</b>		14	
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование</b>	Техника низкого старта. Специальные беговые упражнения. Пробегание коротких отрезков. Финиширование. Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<b>Тема 2.2. Развитие быстроты, прыгучести</b>	Пробегание отрезков методом повторного упражнения. Специальные беговые, прыжковые упражнения, многоскоки. Эстафетный бег 4*100м Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	4 4	1
<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 2. Баскетбол</b>		12	
<b>Тема 2.1. 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	2 2	1
<b>Тема 2.2. 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	4 4	1
<b>Тема 2.3. 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 2.4. Контрольное занятие</b>	Выполнение штрафного броска. Броски мяча в движении, в прыжке. Двухсторонняя игра Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	2 2	1
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		12	
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники приема мяча</b>	Выполнение передачи мяча в парах, тройках, через сетку. Прием снизу с подачи. Игра на три паса. Подача мяча. Нападающий удар	6	1

<b>сверху, снизу. Прямая подача сверху, снизу. Подача мяча в зоны</b>	Самостоятельная работа Посещение спортивных секций	6	
<b>Тема 3.2. 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 3.3. 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 4. Атлетическая гимнастика</b>		16	
<b>Тема 4.1. Развитие силовых качеств на гимнастических снарядах</b>	Выполнение упражнений на высокой перекладине в висячем положении, 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
<b>Тема 4.2. Прием контрольных нормативов</b>	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 2	1
<b>Тема 5.1. 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	3 3	1
<b>Тема 5.2. Развитие силовой выносливости. Развитие гибкости</b>	Выполнение упражнений на тренажерах на все основные группы мышц методом круговой тренировки. Упражнения на гибкость Самостоятельная работа 3-5 подходов*12-15раз. Упражнения на гибкость	3 3	
<b>Тема 5.3. 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>		54	



## 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](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

[http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

[http:// 1 september. 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**

<b>Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
--	---	---

ОК 2,6,8	<p><b>Лёгкая атлетика.</b>  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p>	1.Реферат 2.Выполнение нормативов 3.Тест
	<p><b>Спортивные игры.</b>  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>	
	<p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>	

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Реферат	Доклад по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты	Темы рефератов

		защищают студенты, освобожденные от занятий физической культуры	
2	Выполнение нормативов	Оценка качества и количества выполнения упражнений в соответствии с контрольными нормативами. Оперативная проверка качества усвоения, немедленное исправление ошибок и восполнение пробелов.	Комплект контрольных нормативов
3	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

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

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

	<p>производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру).</p>
Написание реферата	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.

## 8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

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

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

№ п/п	Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс			3 курс		
			Оценки			Оценки			Оценки		
			<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
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 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

---