

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Нововоронежский политехнический колледж** –  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(НВПК НИЯУ МИФИ)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

### **БД.05 Физическая культура**

для специальности

**13.02.03 Электрические станции, сети и системы**

Нововоронеж 2018 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 2018 г.

Председатель ЦМК

\_\_\_\_\_ Т.Н. Захарова

УТВЕРЖЕНА

Зам. директора по УВР и П

\_\_\_\_\_ Г.В. Калинин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 и примерной программой, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), протокол № 3 от 21.06.2015 г. регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Нововоронежский политехнический колледж - филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Разработчик: Иванова Е.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы дисциплины.....	3
2	Структура и содержание дисциплины.....	4
3	Условия реализации программы дисциплины.....	15
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	16

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа дисциплины БД.05 Физическая культура является частью основной общеобразовательной программы, реализующей среднее (полное) общее образование. В соответствии с ФГОС по специальности 13.02.03 Электрические станции, сети и системы

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

## **1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности, неприятию вредных привычек;
- Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Приятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Готовность к служению Отечеству, его защите;

- Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.
- Способность использования системы социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- Основы здорового образа жизни.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>117</b>
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	117
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Основы здорового образа жизни». Роль физкультуры в формировании личности. Задачи на учебный год</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Физическое воспитание в колледже. Задачи физического воспитания в колледже. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции и колледжа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.2</b> <b>Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции – техника низкого старта</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Ускорение 4 x 20-30 м; Техника прыжка в длину – разбег, прыжковые упражнения. С/игра.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3</b> <b>Совершенствование бега по прямой</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>Совершенствование технического бега по прямой</b>	Кроссовый бег – 3 км., С/игра. Прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.		
<b>Тема 2.5</b> <b>Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Спец упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и много скоки		
<b>Тема 2.7</b> <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
<b>Тема 2.8</b> <b>Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Спец. упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и многоскоки		
<b>Тема 2.9</b> <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Прыжки и многоскоки Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
<b>Тема 2.10</b> <b>Совершенствование техники бега по виражу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Силовая подготовка, метание гранаты. Совершенствование техники на короткие дистанции (финиш). Силовая подготовка, метание гранаты.		
<b>Тема 2.11</b> <b>Кроссовый бег-3 км. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости		
<b>Тема 2.12</b> <b>Совершенствование техники эстафетного бега; прыжка в длину «Согнув ноги».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).		
<b>Тема 2.13</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>



<b>Сдача контрольных нормативов.</b>	Сдача контрольного норматива 1000 м.-юн., дев.-500м. Метание гранаты. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		
<b>Тема 2.14</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Повторение техники бега. Кроссовый бег -3 км – юноши, 2 км- девушки.		
<b>Тема 2.15</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Прыжки в длину – сдача контрольного норматива.		
<b>Тема 2.16</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Контрольный бег на 100 м.		
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Техника безопасности на занятиях с/игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Мед/бег 3 мин. СП упр. б/б. без мяча и с мячом с акцентом на изменение направления и скорости движения; совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками снизу, сверху, от груди. Обратить внимание на виды ведения мяча.		
<b>Тема 3.2</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. с акцентом на прыжковые упражнения. Броски мяча с заданных точек. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.		
<b>Тема 3.3</b> <b>Ведение с изменением направления – остановка – поворот – передача одной рукой от груди.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. и ОФП. Штрафной бросок. УТ/игра. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.		

<b>Тема 3.4</b> <b>Совершенствование ведение мяча с обводкой препятствий, техники штрафного броска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. с акцентом на прыжковые упражнения. Броски мяча с заданных точек. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.		
<b>Тема 3.5</b> <b>Эстафета с элементами ведения мяча и броска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность. УТ/игра.		
<b>Тема 3.6</b> <b>Совершенствование техники, ловли, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, в прыжке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег 5 мин. ОР упр. По «станциям». Штрафной бросок. УТ/игра. Каждый выполняет по 10 штрафных бросков.		
<b>Тема 3.7</b> <b>Отработка индивидуальных действий в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	СПУ б/б., прыжковые упражнения; ведение мяча, бросок в корзину после двух шагов. Совершенствование техники бросков с пяти точек. Учебный норматив №2		
<b>Тема 3.8</b> <b>Техника индивидуальных действий в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	СПУ б/б. Совершенствование техники различных приемов с баскетбольным мячом. Прыжковые упражнения, отжимания на пальцах.		
<b>Тема 3.9</b> <b>Совершенствование техники бросков.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Разминка; техника ухода от опеки защитника с внезапным изменением направления движения(финт). УТ/игра. Финт отрабатывается в парах.		
<b>Тема 3.10</b> <b>Совершенствование техники штрафного броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Техника опеки противника с мечом и без меча; выбор места в защите для перехвата мяча бросок мяча в корзину после двух шагов.		
<b>Тема 3.11</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>Сдача контрольного зачета</b>	Сдача контрольного зачета по разделу б/б: а) бросок с 5 точек; б) штрафной бросок. УТИ. Обратить внимание на основные правила игры.		
<b>Тема 3.12</b> <b>Совершенствование техники с/игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> СПУ б/б. с акцентом внимание на прыжковые упражнения. Проход к кольцу и бросок с 2 шагов – упражнения выполняются по одному.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итоговое занятие за 2 семестр.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Обратить внимание на технику выполнения технических элементов в с/игре.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах попеременным 2-х шажным ходом. Подъем ступающим шагом, спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции – 2км. По пересеченной местности.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.2</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники передвижения 2-х шажным ходом . Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок и с палками. Прохождение дистанции 3 км.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.3</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным 2-х шажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным 2-х шажным ходом, поворота переступающим шагом и подъема «елочкой» Ходьба по пересеченной местности 3 км-девушки, 5 км- юноши.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.4</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Поворот кругом-махом и переступанием. Совершенствование пройденных лыжных ходов подъемов и спусков. Ходьба на лыжах по пересеченной местности до 5 км-девушки, до 8 км- юноши. Обратить внимание на координацию, постановку рук (лыжных палок) поворот переступанием.	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>Тема 4.5</b> <b>Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием		
<b>Тема 4.6</b> <b>Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием		
<b>Тема 4.7</b> <b>Совершенствование техники элементов техники пройденных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Подъем ступающим и скользящим шагом. Контрольный старт 3 км-девушки, 5 км- юноши по пересеченной местности в среднем темпе (в составе группы).		
<b>Тема 4.8</b> <b>Ознакомление с техникой перемещения «коньковым ходом».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Спуск с горы в низкой стойке. Торможение «полу плугом» . Ходьба на лыжах по пересеченной местности 3 км-девушки, 5 км- юноши. Обратить внимание на перенос центра тяжести с ноги на ногу при выполнении элемента.		
<b>Тема 4.9</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Закрепление тех. Элементов лыжных ходов и их совершенствование. Спуск с горы в низкой стойке торможение «плугом» и «полу плугом». Техника и тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа местности (дистанции) и поставленных целей. Прохождение дистанции 5 км.		
<b>Тема 4.10</b> <b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Сдача зачета прохождение дистанции по пересеченной местности 5 км-юноши 3 км- девушки. Катание с горы.		
<b>Раздел 5 Спортивные игры- волейбол</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Правила с/и волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Техника безопасности на занятиях с/и –волейбол. Спортивные упражнения волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Виды подачи мяча. С/и. Спортивная подготовка волейболиста –больше уделять внимания разминке верхнего плечевого пояса.		

<b>Тема 5.2</b> <b>Отработка техники приема мяча сверху. Подача мяча с низу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста (с мячами и без них). Учебно-тренировочная игра 6×6. «Заминка»- работа с мячами у стены. О.Ф.П.- подтягивание и отжимание. Обратить внимание на укрепление запястного сустава и кисти		
<b>Тема 5.3</b> <b>Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками в парах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра 6×6. О.Ф.П. Медленный бег 5-7 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста. При разминке используется поточный и групповой методы.		
<b>Тема 5.4</b> <b>Спортивные подготовительные упражнения волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
<b>Тема 5.5</b> <b>Совершенствование техники нижней боковой подачи и прямой подачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста (в парах). Передача мяча сверху в 3-х (с перемещением). У.Т. игра 6×6.		
<b>Тема 5.6</b> <b>Совершенствование техники подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	У.Т. игра 6×6. Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста в движении (перемещение в 3-х с передачей мяча).		
<b>Тема 5.7</b> <b>Совершенствование техники верхней передачи в парах. Подача мяча в зону защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. Практическая подготовка и действия игроков в нападении и защите. Подача мяча в зону защиты. Учебно-тренировочная игра 6×6		

<b>Тема 5.8</b> <b>Совершенствование техники передачи мяча 2-мя руками снизу и сверху.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива – выполнение подачи мяча через сетку на оценку. Учебно-тренировочная игра 6×6. О.Ф.П.		
<b>Тема 5.9</b> <b>Совершенствование техники элементов с/и.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива №2- «верхняя передача мяча» (техника передачи и приема мяча в парах). Учебно-тренировочная игра 6×6. Сдача теоретического материала по с/и волейбол (правила соревнований с/и). Подведение итогов изучаемого раздела учебной программы «Волейбол».		
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Роль и значение в ППФ подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Теоретический материал «техника безопасности при занятиях легкой атлетикой» С.П. упражнения легкоатлета Обратить внимание на технику безопасности на занятиях и спортивную форму л/атлета.		
<b>Тема 6.2</b> <b>Упражнения легкоатлета.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Медленный бег-5-7 минут. Повторный бег 3×100 м с/ эстафета 8×50 м. Прыжковые упражнения. С/и «Лапта», футбол. Обратить внимание на работу рук.		
<b>Тема 6.3</b> <b>Изучение техники бега по прямой и виражу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 6×50 м. Метание гранаты с разбега 500 г- девушки, 700 г- юноши. С/и с элементами бега и прыжков «Волк во рву». О.Ф.П.- подтягивание, отжимание, упражнения на пресс. Кросс по слабо пересеченной местности.		
<b>Тема 6.4</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег до 150-200 м по прямой и входом в вираж 3-4 раза. С/ эстафета 4×100 м или 6×80 м. С/ игра «Русская лапта». Футбол О.Ф.П.		

<b>Тема 6.5</b> <b>Совершенствование технических элементов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Повторный бег 800×2 раза. Метание гранаты с места и с 3-х шагов 500г (девушки), 700 г (юноши). Обратить внимание на верхний плечевой пояс.		
<b>Тема 6.6</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 8×60 м. Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги» О.Ф.П. С/игра «Лапта» Обратить внимание на технику прыжка в длину.		
<b>Тема 6.7</b> <b>Совершенствование техники прыжков в длину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Сдача контрольного норматива- 100 м. Прыжки в длину «Согнув ноги». С/игры.		
<b>Тема 6.8</b> <b>Совершенствование техники бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег 100 м – сдача контрольного норматива. Совершенствование техники прыжка в длину в длину «согнув ноги»		
<b>Тема 6.9</b> <b>Совершенствование техники метания гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Кросс – 3 км по пересеченной местности. с/игры «футбол», «Лапта». Техника безопасности при сдаче контрольного зачета метание гранаты.		
<b>Тема 6.10</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» и метания гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.		
<b>Тема 6.11</b> <b>Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	С.П. упражнения л/атлета. Прыжки в длину «согнув ноги»- сдача контрольного норматива. Совершенствование техники метания гранаты 500г (девушки), 700г (юноши). С/игры. О.Ф.П.		

<b>Тема 6.12</b> <b>Совершенствование техники метания гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	С.П. упражнения л/атлета. Метание гранаты- сдача контрольного норматива. Совершенствование бега по гладкой дорожке 400×3 раза. ОФП-подтягивание, отжимание. С/игра.		
<b>Тема 6.13</b> <b>Подведение итогов по разделу программы – легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	С.П. упражнения л/атлета. Бег 500 м-девушки, 1000 м- юноши-зачет.С/игра. Кросс- 2 км (девушки) и 3 км (юноши) 2 раза в неделю.		
<b>Всего</b>		<b>117</b>	



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

–баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

–оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

–гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;

–оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

–музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

–электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения: Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы**

##### **3.2.1 Печатные издания**

1. Программа по физической культуре НВПК НИЯУ МИФИ. Составитель руководитель физкультуры./ Пономарев Н.Е. - 2014г.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: УЧ. среднее профессиональное образование. – М.: Академия, 2014. - 176с.

3. Никитушкин В., Чесноков Н. Легкая атлетика. Учебник. – М.: Физическая культура, 2014. - 446с.

4. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: КноРус, 2015. - 368с.

### **3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков;</p> <p>Оценка самостоятельного студентом решения задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка действий студентов в ходе контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия <b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъёмов. <b>Кроссовая подготовка</b></p>

	Оценка техники прохождения дистанции до 5 км без учёта времени.
--	---