

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОУП.10 Физическая культура

для специальности

14.02.01 Атомные электрические станции и установки

Нововоронеж 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года)

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

Разработчик: Борисенко О.М., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 . Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности_14.02.01 Атомные электрические станции и установки

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:** -

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; -

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; -

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; -

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; -

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; -

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; -

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; -

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -

- принятие 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; -

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; -

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности (ЛР 7);

- соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР 9).

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; -

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; б -

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; -

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; -

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; -

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; -

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; -

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	76
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	76
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	
практическое занятие	76
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 . Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала,	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Комбинированная часть		1	
Тема 1.1 «Основы здорового образа жизни». Роль физкультуры в формировании личности. Задачи на учебный год.	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 колледжа. Правила поведения, учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1
Раздел 2 Легкая атлетика		14	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции - техника низкого старта.	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.	1	2
Тема 2.2 Совершенствование бега по прямой.	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.	1	2
Тема 2.3 Скоростно-силовая подготовка.	Бег на короткие дистанции - ускорение 3-4 x 20; 3 x 30 (15 метров в подъем по песку). С/игра Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	1	2

Тема 2.4 Совершенствование технического бега по прямой,	Кроссовый бег - 3 км., С/игра. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	1	2
Тема 2.5 Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения.	Спец. упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и многоскоки	1	2
Тема 2.6 Совершенствование техники старта.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Обратить внимание на технику старта.	1	2
Тема 2.7 Техника выполнения старта.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Обратить внимание на технику старта.	1	2
Тема 2.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.	Прыжки и многоскоки Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1	2
Тема 2.9 Совершенствование техники бега по виражу.	Силовая подготовка. Совершенствование техники на короткие дистанции (финиш). Силовая подготовка.	1	2
Тема 2.10 Кроссовый бег-3 км. Силовая подготовка.	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1	2
Тема 2.11 Совершенствование техники эстафетного	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).	1	2

бега; прыжка в длину «Согнув ноги».			
Тема 2.12 Сдача контрольных нормативов.	Сдача контрольного норматива 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.	1	2
Тема 2.13 Сдача контрольных нормативов.	Повторение техники бега. Кроссовый бег -3 км - юноши, 2 км- девушки.	1	2
Тема 2.14 Сдача контрольных нормативов.	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Прыжки в длину - сдача контрольного норматива.	1	2
Тема 2.15 Сдача контрольных нормативов.	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.	1	2
Раздел 3 Баскетбол		13	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях с/игры.	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.	1	2
Тема 3.2 Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления.	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.	1	2
Тема 3.3 Ведение с изменением направления - остановка - поворот	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.	1	2

- передача одной рукой от груди.			
Тема 3.4 Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствий, техники штрафного броска.	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.	1	2
Тема 3.5 Эстафета с элементами ведения мяча и броска.	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность. УТ/игра.	1	2
Тема 3.6 Совершенствование техники, ловли, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, в прыжке.	Медленный бег 5 мин. ОР упр. По «станциям». Штрафной бросок. УТ/игра. Каждый выполняет по 10 штрафных бросков.	1	2
Тема 3.7 Отработка индивидуальных действий в защите.	СПУ б/б., прыжковые упражнения; ведение мяча, бросок в корзину после двух шагов. Совершенствование техники бросков с пяти точек. Учебный норматив №2	1	2
Тема 3.8 Техника индивидуальных действий в нападении.	СПУ б/б. Совершенствование техники различных приемов с баскетбольным мячом. Прыжковые упражнения, отжимания на пальцах.	1	2
Тема 3.9 Совершенствование техники бросков.	Разминка; техника ухода от опеки защитника с внезапным изменением направления движения(финт). УТ/игра. Финт отрабатывается в парах.	1	2

Тема 3.10 Совершенствование техники штрафного броска	Техника опеки противника с мечом и без меча; выбор места в защите для перехвата мяча бросок мяча в корзину после двух шагов.	1	2
Тема 3.11 Сдача контрольного зачета	Сдача контрольного зачета по разделу б/б: а) бросок с 5 точек; б) штрафной бросок. УТИ. Обратить внимание на основные правила игры.	1	2
Тема 3.12 Совершенствование техники с/игры	СПУ б/б. с акцентом внимание на прыжковые упражнения. Проход к кольцу и бросок с 2 шагов - упражнения выполняются по одному.	1	2
Тема 3.13 Итоговое занятие за 2 семестр.	Обратить внимание на технику выполнения технических элементов в с/игре.	1	2
Раздел 4 Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	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.	1	2
Тема 4.2 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Совершенствование техники передвижения 2-х шажным ходом . Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок и с палками. Прохождение дистанции 3 км.	1	2
Тема 4.3 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	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.	1	2

Тема 4.4 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	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.	1	2
Тема 4.5 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием	1	2
Тема 4.6 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием	1	2
Тема 4.7 Совершенствование техники элементов техники пройденных ходов.	Подъем ступающим и скользящим шагом. Контрольный старт 3 км-девушки, 5 км-юноши по пересеченной местности в среднем темпе (в составе группы).	1	2
Тема 4.8 Ознакомление с техникой перемещения «коньковым ходом».	Спуск с горы в низкой стойке. Торможение «полуплугом» . 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.	1	2
Тема 4.9 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Закрепление тех. Элементов лыжных ходов и их совершенствование. Спуск с горы в низкой стойке торможение «плугом» и «полуплугом». Техника и тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа местности (дистанции) и поставленных целей. Прохождение дистанции 5 км.	1	2
Тема 4.10	Сдача зачета прохождение дистанции по пересеченной местности 5 км- юноши 3 км-девушки. Катание с горы.	1	2

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.			
Раздел 5 Спортивные игры- волейбол		16	
Тема 5.11 Правила с/и волейбол.	Техника безопасности на занятиях с/и -волейбол. Спортивные упражнения волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Виды подач мяча. С/и. Спортивная подготовка волейболиста -больше уделять внимания разминке верхнего плечевого пояса.	1	2
Тема 5.12 Отработка техники приема мяча сверху. Подача мяча снизу.	Медленный бег-5 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста (с мячами и без них). Учебно-тренировочная игра бхб. «Заминка »- работа с мячами у стены. О.Ф.П.- подтягивание и отжимание. Обратить внимание на укрепление запястного сустава и кисти.	1	2
Тема 5.13 Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра бхб. О.Ф.П. Медленный бег 5-7 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста. При разминке используется поточный и групповой методы.	2	2
Тема 5.14 Спортивные подготовительные упражнения волейболиста.	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.	2	2
Тема 5.15 Совершенствование техники нижней боковой подачи и прямой подачи.	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 бхб.	2	4
Тема 5.16 Совершенствование техники подачи мяча.	У.Т. игра бхб. Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста в движении (перемещение в 3-х с передачей мяча).	2	4

Тема 5.17 Совершенствование техники верхней передачи в парах. Подача мяча в зону защиты.	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 бхб.	2	4
Тема 5.18 Совершенствование техники передачи мяча 2-мя руками снизу и сверху.	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива - выполнение подачи мяча через сетку на оценку. Учебно-тренировочная игра бхб. О.Ф.П.	2	4
Тема 5.19 Совершенствование техники элементов с/и.	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 бхб. Сдача теоретического материала по с/и волейбол (правила соревнований с/и). Подведение итогов изучаемого раздела учебной программы «Волейбол».	2	2
Раздел 6 Легкая атлетика		22	
Тема 6.1 Роль и значение в ППФ подготовке студентов	Теоретический материал «техника безопасности при занятиях легкой атлетикой» С.П. упражнения легкоатлета Обратить внимание на технику безопасности на занятиях и спортивную форму л/атлета.	2	4
Тема 6.2 Упражнения легкоатлета.	Медленный бег-5-7 минут. Повторный бег 3x100 м с/ эстафета 8x50 м. Прыжковые упражнения. С/и «Лапта», футбол. Обратить внимание на работу рук.	2	4
Тема 6.3 Изучение техники бега по прямой и виражу.	Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 6x50 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.	2	4
Тема 6.4 Совершенствование техники прыжка в	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 4x100 м или 6x80 м. С/ игра «Русская лапта». Футбол О.Ф.П.	2	4

длину «согнув ноги».			
Тема 6.5 Совершенствование технических элементов	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Повторный бег 800х2 раза. Метание гранаты с места и с 3-х шагов 500г (девушки), 700 г (юноши). Обратить внимание на верхний плечевой пояс.	2	4
Тема 6.6 Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги»	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 8х60 м. Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги» О.Ф.П. С/игра «Лапта» Обратить внимание на технику прыжка в длину.	2	4
Тема 6.7 Совершенствование техники прыжков в длину.	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Сдача контрольного норматива- 100 м. Прыжки в длину «Согнув ноги». С/игры.	2	2
Тема 6.8 Совершенствование техники бега	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»	2	2
Тема 6.9 Совершенствование техники эстафетного бега.	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.	2	2
Тема 6.10 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	2
Тема 6.11 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги»	С.П. упражнения л/атлета. Прыжки в длину «согнув ноги»- сдача контрольного норматива. Совершенствование техники метания. С/игры. О.Ф.П.	2	2

Тема 6.12 Подведение итогов по разделу программы - легкая атлетика.	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.	2	2
Итого			76

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;
- борудование, 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

1. Программа по физической культуре НВПК НИЯУ МИФИ. Составитель руководитель физического воспитания. / Борисенко О. М. 2021.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
7. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
10. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
11. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
12. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
13. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
14. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
15. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Дополнительная литература

1. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

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.mosport.ru>
2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=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 научнотеоретический 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>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p>

	<p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Гимнастика</p> <p>Оценка техники выполнения акробатических упражнений</p>
--	--