

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  
13.02.03 Электрические станции, сети и системы

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 13.02.03 Электрические станции, сети и системы

### **1.2 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>76</b>
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<b>76</b>
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	
практическое занятие	<b>76</b>
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
<b>Раздел 1 Комбинированная часть</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1.1 «Основы здорового образа жизни». Роль физкультуры в формировании личности. Задачи на учебный год.</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 колледжа. Правила поведения, учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции - техника низкого старта.</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>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.2 Совершенствование бега по прямой.</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>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.3 Скоростно-силовая подготовка.</b>	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.	<b>1</b>	<b>2</b>

<b>Тема 2.4 Совершенствование технического бега по прямой,</b>	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.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.5 Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения.</b>	Спец. упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и многоскоки	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.6 Совершенствование техники старта.</b>	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Обратит внимание на технику старта.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.7 Техника выполнения старта.</b>	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Обратит внимание на технику старта.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.8 Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.</b>	Прыжки и многоскоки Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.9 Совершенствование техники бега по виражу.</b>	Силовая подготовка. Совершенствование техники на короткие дистанции (финиш). Силовая подготовка.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.10 Кроссовый бег-3 км. Силовая подготовка.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.11 Совершенствование техники эстафетного</b>	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).	<b>1</b>	<b>2</b>

бега; прыжка в длину «Согнув ноги».			
<b>Тема 2.12</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	Сдача контрольного норматива 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.13</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	Повторение техники бега. Кроссовый бег -3 км - юноши, 2 км- девушки.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.14</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</b>	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.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.15</b> <b>Сдача контрольных нормативов.</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>1</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях с/игры.</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>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.2</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления.</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>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.3 Ведение с изменением направления - остановка - поворот</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>1</b>	<b>2</b>

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

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

<b>Тема 4.4 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</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>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.5 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.</b>	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.6 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.</b>	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.7 Совершенствование техники элементов техники пройденных ходов.</b>	Подъем ступающим и скользящим шагом. Контрольный старт 3 км-девушки, 5 км-юноши по пересеченной местности в среднем темпе (в составе группы).	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.8 Ознакомление с техникой перемещения «коньковым ходом».</b>	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.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.9 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>	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.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.10</b>	Сдача зачета прохождение дистанции по пересеченной местности 5 км- юноши 3 км-девушки. Катание с горы.	<b>1</b>	<b>2</b>

<b>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</b>			
<b>Раздел 5 Спортивные игры- волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.11 Правила с/и волейбол.</b>	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.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.12 Отработка техники приема мяча сверху. Подача мяча снизу.</b>	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.	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.13 Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками в парах.</b>	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.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.14 Спортивные подготовительные упражнения волейболиста.</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>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5.15 Совершенствование техники нижней боковой подачи и прямой подачи.</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 бхб.	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Тема 5.16 Совершенствование техники подачи мяча.</b>	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).	<b>2</b>	<b>4</b>

<b>Тема 5.17</b> <b>Совершенствование техники верхней передачи в парах.</b> <b>Подача мяча в зону защиты.</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 бхб.	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Тема 5.18</b> <b>Совершенствование техники передачи мяча 2-мя руками снизу и сверху.</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 бхб. О.Ф.П.	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Тема 5.19</b> <b>Совершенствование техники элементов с/и.</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 бхб. Сдача теоретического материала по с/и волейбол (правила соревнований с/и). Подведение итогов изучаемого раздела учебной программы «Волейбол».	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 6 Легкая атлетика</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 6.1</b> <b>Роль и значение в ППФ подготовке студентов</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>2</b>	<b>4</b>
<b>Тема 6.2 Упражнения легкоатлета.</b>	Медленный бег-5-7 минут. Повторный бег 3х100 м с/ эстафета 8х50 м. Прыжковые упражнения. С/и «Лапта», футбол. Обратить внимание на работу рук.	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Тема 6.3</b> <b>Изучение техники бега по прямой и виражу.</b>	Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 6х50 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>2</b>	<b>4</b>
<b>Тема 6.4</b> <b>Совершенствование техники прыжка в</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 4х100 м или 6х80 м. С/ игра «Русская лапта». Футбол О.Ф.П.	<b>2</b>	<b>4</b>



длинну «согнув ноги».			
<b>Тема 6.5</b> <b>Совершенствование</b> <b>технических</b> <b>элементов</b>	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.	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Тема 6.6</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники прыжка в</b> <b>длинну «Согнув ноги»</b>	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 8х60 м. Совершенствование техники прыжка в длинну «Согнув ноги» О.Ф.П. С/игра «Лапта» Обратить внимание на технику прыжка в длинну.	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Тема 6.7</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники прыжков в</b> <b>длинну.</b>	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Сдача контрольного норматива- 100 м. Прыжки в длинну «Согнув ноги». С/игры.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.8</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники бега</b>	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег 100 м - сдача контрольного норматива. Совершенствование техники прыжка в длинну в длинну «согнув ноги»	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.9</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники эстафетного</b> <b>бега.</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>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.10</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники прыжка в</b> <b>длинну «согнув ноги».</b>	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.11</b> <b>Совершенствование</b> <b>техники прыжка в</b> <b>длинну «согнув ноги»</b>	С.П. упражнения л/атлета. Прыжки в длинну «согнув ноги»- сдача контрольного норматива. Совершенствование техники метания. С/игры. О.Ф.П.	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>Тема 6.12 Подведение итогов по разделу программы - легкая атлетика.</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>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>			<b>76</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;
- 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.mossport.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><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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<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></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><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 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><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения акробатических упражнений</p>
--	--